



**Universidad  
Europea**

Universidad Europea de Valencia  
Facultad de Ciencias Sociales

Máster Universitario en Psicopedagogía

**Programa de Intervención para desarrollar  
la Inteligencia Emocional en Educación  
Primaria**

Presentado por:

**JULIA GUTIÉRREZ DE SOTO**

Dirigido por:

**PATRICIA GAMARRA GARCÍA**

CURSO ACADÉMICO

2023/2024

## Resumen

Este Trabajo de Fin de Máster (TFM) sobre Inteligencia Emocional (IE) se centra en el diseño e implementación de un programa de intervención dirigido a estudiantes de 5º de Educación Primaria (EP) con el objetivo de mejorar su inteligencia emocional a través de actividades prácticas y teóricas. El propósito de la intervención es desarrollar habilidades emocionales fundamentales, incluyendo la conciencia y regulación emocional a través del autoconocimiento, la expresión emocional, la empatía, la comunicación emocional y la resolución de conflictos ante situaciones cotidianas. El programa consta de diez sesiones estructuradas que combinan diversas actividades como juegos de roles, técnicas de respiración y mindfulness, simulaciones de conflictos y dinámicas de expresión emocional y escucha activa. Estas actividades están diseñadas para fomentar un aprendizaje colaborativo y activo, permitiendo a los estudiantes aplicar las habilidades emocionales aprendidas en su vida diaria. Las conclusiones del programa destacan la efectividad del programa en alcanzar los objetivos propuestos, fomentando mejoras significativas en la detección, identificación, expresión, y gestión de emociones, la capacidad empática y la comunicación entre los destinatarios. Sin embargo, el programa presenta algunas limitaciones, como la necesidad de adaptación a otros contextos educativos o la formación específica requerida para los docentes. Las futuras líneas de intervención sugieren la expansión del programa a otros niveles educativos, la inclusión de la Inteligencia Emocional en el currículum digital, y la implementación de estudios longitudinales para evaluar el impacto a largo plazo del programa. En resumen, este TFM subraya la importancia de la IE en el desarrollo integral de los estudiantes y su potencial impacto positivo en el ámbito educativo y en el desarrollo y bienestar personal, ofreciendo una propuesta innovadora y práctica para su implementación en el contexto escolar.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, Educación Primaria, autoconciencia, regulación emocional, resolución de conflictos.

## Abstract

This Master's Thesis on emotional intelligence focuses on designing and implementing an intervention program aimed at 5th-grade primary school students. The objective is to enhance their emotional intelligence through practical and theoretical activities. The intervention aims to develop fundamental emotional skills, including emotional awareness and regulation through self-knowledge, emotional expression, empathy, emotional communication, and conflict resolution in everyday situations. The program consists of ten structured sessions that combine various activities such as role-playing, breathing and mindfulness techniques, conflict simulations, and emotional expression and active listening dynamics. These activities are designed to foster collaborative and active learning, allowing students to apply the emotional skills learned in their daily lives. The program's conclusions highlight its effectiveness in achieving the proposed objectives, promoting significant improvements in detecting, identifying, expressing, and managing emotions, empathetic capacity, and communication among the participants. However, the program has some limitations, such as the need for adaptation to other educational contexts or the specific training required for teachers. Future intervention lines suggest expanding the program to other educational levels, including emotional intelligence in the digital curriculum, and implementing longitudinal studies to evaluate the program's long-term impact. In summary, this TFM emphasizes the importance of emotional intelligence in the comprehensive development of students and its potential positive impact on education, personal development, and well-being, offering an innovative and practical proposal for implementation in the school context.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Primary Education, Self-awareness, Emotional regulation, Conflict resolution.

## Índice de contenidos

1.	Introducción.....	6
1.1.	Justificación.....	7
1.2.	Problema y finalidad.....	8
1.3.	Objetivos del TFM .....	9
2.	Marco teórico.....	11
2.1.	Las emociones .....	11
2.2.	La inteligencia emocional.....	14
2.3.	Modelos de inteligencia emocional .....	15
2.4.	Características y necesidades emocionales del alumnado de EP.....	17
2.5.	Educación emocional en el aula EP.....	18
3.	Desarrollo de la propuesta .....	22
3.1.	Objetivos.....	22
3.2.	Contextualización y destinatarios .....	22
3.3.	Competencias y contenidos básicos .....	23
3.4.	Metodología.....	23
3.5.	Infraestructura.....	24
3.6.	Materiales didácticos .....	24
3.7.	Sesiones de trabajo .....	25
3.8.	Temporalización/cronograma.....	35
3.9.	Evaluación .....	35
3.10.	Atención a la diversidad .....	37
4.	Conclusiones.....	38
5.	Limitaciones y futuras líneas de intervención .....	39
5.1.	Limitaciones .....	39
5.2.	Futuras líneas de intervención .....	40

6. Referencias bibliográficas .....	41
7. Anexos .....	45
Anexo A. Mis emociones.....	45
Anexo B. Bolsa de las situaciones (para recortar) .....	46
Anexo C. Rueda de emociones: energía-gradabilidad .....	47
Anexo D. La flor de putchik .....	48
Anexo E. Caja mágica de soluciones .....	49
Anexo F. Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (TEIQUE-SF) .....	50
Anexo G. Registro de Observación.....	51
Anexo H. Rúbrica de evaluación .....	51
Índice de acrónimos.....	58

## 1. Introducción

En el actual panorama educativo, el reconocimiento de la importancia de la Inteligencia Emocional ha ido adquiriendo un protagonismo significativo. La comprensión y el manejo de las emociones no solo influyen en el bienestar personal, sino que también impactan en el éxito académico y en las relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional, conceptualizada por primera vez por Salovey y Mayer (1990), se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás. Esta habilidad engloba aspectos como la autoconciencia emocional, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales. La inteligencia emocional es fundamental en la vida cotidiana, influyendo en la toma de decisiones, la resolución de conflictos o la calidad de nuestras relaciones interpersonales. Según Goleman (1995) en su libro llamado “Inteligencia Emocional”, demuestra que el éxito personal, académico, o laboral de una persona, no lo determina su Cociente Intelectual (CI) sino su nivel de Inteligencia Emocional, sin el cual es imposible alcanzarlo.

La educación emocional, por su parte, según el autor Bisquerra (2005) “tiene como objetivo el desarrollo de habilidades emocionales específicas. Incluye aspectos psicopedagógicos como el análisis de necesidades, la formulación de objetivos, el diseño de programas, la aplicación de actividades, técnicas y estrategias metodológicas, y la evaluación de dichos programas.” (p. 172). Así, la capacidad para reconocer y gestionar las emociones nos permite enfrentarnos de manera efectiva a situaciones de estrés, resolver conflictos de manera constructiva y establecer relaciones interpersonales saludables, además de favorecer el bienestar personal y un estado equilibrado de salud mental.

En este contexto, el presente Trabajo Final de Máster (TFM) tiene como objetivo diseñar un programa de intervención que contribuya al desarrollo de la Inteligencia Emocional en el alumnado de Educación Primaria. Como apartados del trabajo encontraremos en primer lugar la justificación del tema, así como la finalidad y el problema detectado, los objetivos del trabajo, y un marco teórico donde profundizaremos sobre las emociones, la Inteligencia Emocional, y sus diversos modelos y autores. Posteriormente, llevaremos a cabo el desarrollo del Programa de Intervención donde especificaremos los destinatarios, metodología empleada, sesiones de trabajo y su temporalización, etc. Finalmente, extraeremos una serie de conclusiones a raíz de la elaboración del trabajo y reflexionaremos sobre las limitaciones y futuras posible líneas de intervención en relación con la temática que nos ocupa.

### 1.1. Justificación

El presente Trabajo Final de Máster se fundamenta en la necesidad imperativa de abordar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el contexto educativo, concretamente en la etapa de Educación Primaria. Esta justificación se sustenta en dos pilares fundamentales: el legal y el de investigación científica.

Desde una perspectiva legal, la relevancia de esta temática se desprende de las disposiciones normativas que abogan por una educación integral que incluya el desarrollo emocional de los estudiantes. Aun así, las evidencias sobre la importancia de la educación emocional se contraponen a una escasa presencia explícita en los planes de estudios de formación del profesorado, así como en el currículum de los diferentes niveles educativos (Sáenz-López, 2020). Es importante decir que, en la LOMLOE o ley Orgánica 3/2020 se menciona explícitamente el concepto de educación emocional, lo que no ocurría en las legislaciones anteriores. Sin embargo, según Sáenz et al. (2021) aunque se han realizado avances y progresos, todavía queda mucho por mejorar y resulta insuficiente para su desarrollo e implementación en el currículum, y sobre todo en la formación del profesorado, el cual necesita dotarse de competencias emocionales con el objetivo de mejorar el clima del aula, el bienestar del alumnado, y por ende, la eficiencia de los aprendizajes.

Por otro lado, desde la investigación científica, numerosos autores y estudios respaldan la importancia de la Inteligencia Emocional en el bienestar y el éxito personal y académico de los menores. Por ejemplo, destaca un estudio realizado por Brackett et al. (2014) donde se encontró una asociación significativa entre el desarrollo de la inteligencia emocional y el rendimiento académico, la satisfacción escolar y la conducta prosocial en los estudiantes. Por otro lado, según Sandoval et al. (2017) las personas más resilientes tienen una mayor probabilidad de enfrentarse a situaciones adversas de la vida en un modo saludable, y manteniendo un equilibrio psicológico y físico, y, en este sentido, el autor hace referencia a numerosos estudios que respaldan y demuestran cómo la educación emocional fomenta la resiliencia personal y el afrontamiento del estrés ante situaciones adversas. Desde el punto de vista de la neurociencia, Bueno (2017) nos dice que el cerebro solo aprende cuando hay emoción, debido a que la emoción favorece el desarrollo de habilidades como la atención, la concentración, la memoria, o las funciones ejecutivas, todos ellos elementos clave del proceso de aprendizaje. En esta línea, el autor demuestra que la ansiedad reduce la capacidad de atención, de memoria, y del resto de competencias mencionadas anteriormente, además de repercutir en el ámbito de interacción social, y de bienestar personal psicológico.

Además, investigaciones como las de Salovey y Mayer (1990) han demostrado que la inteligencia emocional está relacionada con el éxito en áreas como la resolución de problemas, la toma de decisiones, y la adaptación al entorno. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover el desarrollo de la inteligencia emocional desde edades tempranas para potenciar el éxito académico y personal de los niños y niñas.

En resumen, la relevancia de abordar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el contexto educativo de la etapa de Educación Primaria resulta fundamental, debido a las edades que abarca, las cuales se consideran tempranas pero maduras y conscientes, lo cual resulta ideal para profundizar en el desarrollo de las habilidades emocionales. El trabajo que nos ocupa pretende contribuir a cubrir esta necesidad, ofreciendo un programa de intervención fundamentado en el marco legal vigente y en los avances científicos ofrecidos dentro el campo de la Inteligencia Emocional.

### 1.2. Problema y finalidad

A raíz de una experiencia profesional dentro del sistema escolar, se ha podido observar y detectar una creciente preocupación por el bienestar emocional del alumnado, especialmente en la etapa de Educación Primaria. Concretamente, y a partir de un detallado análisis de necesidades en las aulas de 5º de Educación Primaria de un colegio privado, se ha constatado una dificultad significativa en aspectos relacionados con la Inteligencia Emocional, y una falta de atención suficiente hacia el desarrollo de estas habilidades emocionales y sociales entre los estudiantes por parte del centro. Según Abarca (2023) a medida que los niños y niñas avanzan en su escolarización, se enfrentan a una creciente presión académica y social, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional y poner a prueba su capacidad para gestionar eficazmente sus emociones. Esta falta de atención a la inteligencia emocional puede manifestarse en dificultades para regular las emociones, resolver conflictos de manera constructiva, o establecer relaciones interpersonales saludables.

Asimismo, se ha observado que la ausencia de un enfoque sistemático para abordar la inteligencia emocional puede tener repercusiones en el rendimiento académico y en el clima general del aula. Los menores que no cuentan con las habilidades emocionales necesarias pueden experimentar dificultades para concentrarse en sus estudios, participar activamente en clase y colaborar con sus compañeros.

El presente trabajo tiene como finalidad principal cubrir esta laguna de conocimiento identificada en el análisis de necesidades. Por ello, se propone diseñar e implementar un programa de intervención específicamente dirigido a desarrollar la Inteligencia Emocional en el alumnado con edades comprendidas entre 10 y 11 años, pertenecientes a las aulas de 5º de Primaria de un colegio privado. Este programa de intervención se centrará en proporcionar al alumnado las herramientas y estrategias necesarias para comprender, gestionar y expresar sus emociones de manera saludable, tanto en sus interacciones intrapersonales como interpersonales. A través de actividades prácticas y dinámicas adaptadas a su edad y nivel de desarrollo, se buscará profundizar en la importancia del cultivo de la Inteligencia Emocional y fomentar habilidades como la autoconciencia emocional, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales.

En definitiva, la finalidad última de este trabajo es contribuir al bienestar socioemocional e integral de los estudiantes y a un ambiente positivo en el aula, promoviendo un enfoque educativo que reconozca la importancia de la inteligencia emocional en el éxito personal y académico de los menores. Se espera que este programa de intervención no solo beneficie a los alumnos y alumnas directamente involucrados/as, sino que también pueda servir como modelo para futuras iniciativas en el ámbito de la educación emocional en otros contextos escolares.

### 1.3. Objetivos del TFM

Atendiendo a los aspectos mencionados con anterioridad, se plantea como objetivo general de la propuesta de intervención el siguiente:

- Elaborar una propuesta de intervención para desarrollar la Inteligencia Emocional en niños y niñas de 5º de Educación Primaria de un centro educativo privado, comprendiendo las edades de 10 a 11 años.

Partiendo de este objetivo, se plantean como objetivos específicos del mismo:

- Realizar una exhaustiva búsqueda bibliográfica que permita fundamentar teóricamente la propuesta de intervención sobre Inteligencia Emocional.
- Profundizar sobre los conocimientos y los diferentes modelos referentes a la Inteligencia Emocional, en especial al modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman para su correcta aplicación en el aula.

- Analizar la presencia y repercusión de la Inteligencia Emocional en la etapa de Educación Primaria e investigar los programas y recursos existentes en los últimos años.
- Diseñar un programa de intervención basado en la temporalización de una serie de actividades que permitan desarrollar la Inteligencia Emocional en los destinatarios seleccionados.
- Desarrollar futuras líneas de actuación como profesional de la psicopedagogía involucrando a toda la comunidad educativa, especialmente en las competencias de diseño de programas y proyectos inclusivos relacionados con la educación emocional.

## 2. Marco teórico

### 2.1. LAS EMOCIONES

Las emociones, un componente fundamental de la experiencia humana, han sido objeto de estudio en diversas disciplinas, desde la psicología hasta la neurociencia. En este apartado abordaremos los conceptos clave relacionados con las emociones y su influencia en el comportamiento y el bienestar psicológico.

Salovey y Mayer (1990), en su estudio titulado "Inteligencia Emocional: Imaginación, Cognición y Personalidad", definieron la emoción como una respuesta compleja que involucra aspectos psicológicos, cognitivos, motivacionales y experienciales. Goleman (1995), por otro lado, observó que la emoción ha sido una palabra subestimada por psicólogos y filósofos durante más de un siglo. No obstante, en 1996, comenzó a sugerir la importancia de desglosar la palabra "emoción" en "moción", derivada del latín "movere" que significa moverse, y el prefijo "e", que denota acción. A pesar de esto, Goleman se abstiene de proporcionar una definición precisa, argumentando que la palabra tiene tantos significados como emociones pueden experimentar las personas.

Por otro lado, es importante mencionar la definición de Bisquerra (2009), en la que dice que las emociones son respuestas a la información que recibimos en nuestras interacciones con el entorno, así, la intensidad de estas respuestas se determina por nuestras evaluaciones subjetivas sobre cómo esta información impactará en nuestro bienestar. Estas evaluaciones subjetivas están influenciadas por nuestro conocimiento previo, creencias, metas personales, percepción del entorno y otros factores. Las emociones están vinculadas a lo que consideramos importante para nosotros. Por ello, cuando una emoción es especialmente intensa, puede llevar a disfunciones intelectuales o trastornos emocionales, como fobias, estrés o depresión.

Asimismo, las emociones no son fenómenos unitarios, sino que están compuestas por varios componentes interrelacionados. Según Smith y Lazarus (1993), las emociones comprenden elementos cognitivos, fisiológicos, expresivos y motivacionales. Esta perspectiva sugiere que las emociones involucran procesos mentales, cambios físicos en el cuerpo, expresiones faciales y motivaciones para la acción.

Por otro lado, es necesario distinguir entre emociones primarias y secundarias. Según Kemper (1987) las emociones primarias se identifican como respuestas básicas y universales, predominantemente de naturaleza fisiológica, relevantes en la evolución e inherentemente biológicas y neurológicas. En contraste, las emociones secundarias, que pueden surgir de una combinación de las primarias, están fuertemente influenciadas por factores sociales y culturales. Algunos investigadores consideran emociones primarias al miedo, la ira, la depresión y la satisfacción, mientras que otros incluyen la satisfacción-felicidad, la aversión-miedo, la aserción-ira, la decepción-tristeza y el sobresalto-sorpresa. Respecto al segundo tipo, la culpa, la vergüenza, el amor, el resentimiento, la decepción y la nostalgia se clasificarían como emociones secundarias.

En relación con este aspecto, destaca la clasificación de las emociones del autor Plutchik (1980). La Flor de Plutchik es una representación visual de las siguientes emociones básicas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, disgusto, ira y anticipación. Estas las organiza en una estructura circular que se asemeja una flor, donde las emociones opuestas se encuentran en extremos opuestos del círculo, reflejando su naturaleza contrastante (por ejemplo, alegría frente a tristeza). Además, la intensidad de cada emoción varía a medida que se mueve hacia el centro o los bordes de la flor, y las emociones pueden combinarse para formar emociones secundarias más complejas: aceptación + miedo = sumisión; ira + disgusto = desprecio; alegría + aceptación = amor. Aunque no tuvo una gran repercusión su teoría sí nos ayuda a comprender cómo se relacionan y originan las emociones humanas.

Asimismo, los autores Henao et al. (2009) nos explican que durante la infancia, los niños/as inician a ser conscientes de sus emociones, de cómo se sienten, y de los motivos que provocan esas emociones. Cuando hablamos de desarrollo emocional tenemos que considerar tres elementos básicos: comprensión emocional, capacidad de regulación y empatía.

La comprensión emocional se inicia en los primeros años de vida y está moldeada por una combinación de factores individuales como la personalidad, experiencias pasadas y el entorno circundante del niño. Según Henao et al. (2009), estos elementos establecen un patrón único que permite al niño analizar diversas situaciones y determinar el nivel de dificultad emocional asociado a cada una. Además, la cultura influye determinantemente en las normas que rigen la expresión emocional, lo que lleva a los niños y niñas a aprender sobre las emociones a través de la observación y la imitación de modelos.

En cuanto a la regulación emocional, estos autores afirman se desarrolla en los primeros años de vida a través de la adquisición de competencias que les permiten manejar las emociones que surgen en diferentes contextos. Es crucial que el niño comprenda el origen de sus emociones y determine la respuesta más apropiada a cada situación. Al evaluar una emoción en relación con un evento específico, el niño demuestra un nivel de madurez que le capacita para entender cómo interactuar con los demás y anticipar las consecuencias de sus acciones.

Respecto a la empatía, Henao et al. (2009) la define como la capacidad de comprender las emociones de los demás y responder de manera eficaz. A medida que los niños/as alcanzan hitos en su desarrollo, mejoran su capacidad de analizar situaciones y anticipar las respuestas emocionales de otros, así, las experiencias emocionales de la infancia guían su capacidad para interpretar las situaciones de los demás. Cuantas más experiencias tengan, mejor entenderán sus propias reacciones y las de los demás, así como las razones detrás de esas reacciones.

Para comprender el sentido de las emociones resulta necesario comprender las funciones de las emociones, las cuales mandan una señal al cuerpo en respuesta a un estímulo externo, reaccionando de manera adaptativa y biológica a ese estímulo. Por ello, si queremos hablar de las funciones de las emociones es necesario mencionar a Goleman (1995), quien en su obra "Inteligencia Emocional" explora las distintas funciones corporales asociadas a las emociones. Explica que cada emoción desencadena respuestas físicas específicas que preparan al cuerpo para diferentes acciones. Por ejemplo, dice que el enfado aumenta el flujo sanguíneo hacia las manos, facilitando la posibilidad de golpear a alguien, mientras que el miedo hace que la sangre se desplace hacia los músculos esqueléticos para facilitar la huida. Además, la felicidad aumenta la actividad cerebral encargada de inhibir los sentimientos negativos, proporcionando una sensación de calma y energía para enfrentar desafíos.

El amor activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la calma y la satisfacción. La sorpresa aumenta nuestro campo visual al arquear las cejas, permitiéndonos obtener más información sobre una situación inesperada. El asco provoca un gesto que cierra las fosas nasales para evitar olores desagradables. Por último, la tristeza nos ayuda a enfrentar pérdidas irreparables, reduciendo la energía y permitiendo un proceso de reflexión y recuperación emocional. Asimismo, es necesario conocer el origen y la evolución de las emociones, Frijda (2017) realizó un estudio sobre "Las leyes de las emociones" que nos ayudan a entender la complejidad y la dinámica de las respuestas emocionales humanas a través de varios principios: La ley del significado situacional establece que las emociones surgen en respuesta a la relevancia personal de un hecho concreto repetido. La ley de la preocupación sugiere que

las emociones surgen cuando algo nos preocupa o es importante para nosotros. La ley de la realidad aparente indica que las emociones se desencadenan por situaciones percibidas como reales, aunque no lo sean, por ejemplo una situación de celos irracionales en una pareja. La ley de la habituación plantea que la intensidad emocional disminuye con la exposición repetida al mismo estímulo. La ley del cambio establece que las emociones son más intensas cuando ocurren cambios o algo es novedoso. Y finalmente, la ley de la comparación dice que el grado de intensidad emocional depende de la comparación de la situación actual con otras emociones y experiencias del pasado.

Para concluir, Goleman (1995) hace referencia a la relación entre emociones e inteligencia emocional, la cual radica en cómo esta última nos permite manejar nuestras emociones de manera efectiva. La inteligencia emocional nos ayuda a identificar y comprender nuestras propias emociones, lo que nos permite responder de manera adecuada y constructiva a diferentes situaciones. Además, nos permite manejar el estrés, regular nuestras emociones para tomar decisiones más sabias, y mejorar nuestras relaciones interpersonales al comprender y responder empáticamente a las emociones de los demás. En resumen, la inteligencia emocional actúa como un puente entre nuestras emociones y nuestras acciones, capacitándonos para navegar por la complejidad de nuestras experiencias emocionales y promoviendo un mayor bienestar personal y social.

## 2.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Varios investigadores han explorado el concepto de Inteligencia Emocional de manera superficial, pero fue Gardner quien lo desarrolló de manera más exhaustiva. Aunque Gardner (2005) no emplea específicamente el término 'inteligencia emocional', su trabajo en relación con las inteligencias múltiples se considera la base sobre la cual se construye este concepto. Gardner propuso la existencia de diferentes tipos de inteligencias, como la intrapersonal e interpersonal, con el objetivo de ampliar la noción de inteligencia más allá del coeficiente intelectual tradicional. Su enfoque permitió que el término "inteligencia emocional" dejara de depender exclusivamente del cociente intelectual de una persona y pasara a describir de manera más completa el potencial individual (Gardner, 2005).

La inteligencia emocional ha surgido como un constructo fundamental en la psicología contemporánea, destacando su influencia en el bienestar personal, las relaciones interpersonales y el éxito profesional. Según Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional se define como "la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con

precisión; la habilidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones; y la habilidad para regular emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (p. 189). Este concepto, popularizado por Goleman (1995), abarca habilidades como la autoconciencia emocional, la autorregulación emocional, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. La inteligencia emocional, por tanto, va más allá de la mera capacidad intelectual y técnica, involucrando una comprensión profunda de las propias emociones y las de los demás.

Por otro lado, según Goleman (1995), la inteligencia emocional se desglosa en cinco componentes clave: la conciencia emocional, la autorregulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estos componentes interactúan entre sí para influir en cómo las personas comprenden, gestionan y responden a las emociones en diferentes contextos de la vida. El desarrollo de la inteligencia emocional se inicia desde la infancia y continúa a lo largo de la vida, siendo moldeado por experiencias personales, educativas y sociales (Mayer y Salovey, 1997). La educación emocional juega un papel fundamental en este proceso, ya que enseña habilidades para identificar y regular las emociones de manera efectiva (Brackett et al., 2009).

La importancia de la inteligencia emocional se refleja en su impacto en diversas áreas, como el rendimiento académico, el bienestar psicológico, el liderazgo efectivo y el éxito en el ámbito laboral (Mayer et al., 2008; Goleman, 2006). Por lo tanto, comprender y desarrollar la inteligencia emocional se ha convertido en un objetivo crucial en la promoción del desarrollo humano integral y la mejora de la calidad de vida.

### 2.3. MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Como hemos visto, la Inteligencia Emocional ha sido objeto de estudio en la psicología actual dando lugar a la formulación de varios modelos teóricos que buscan explicar su naturaleza y funcionamiento. A continuación, se analizan los modelos más influyentes en este campo:

- Modelo de Salovey y Mayer (1990)

Uno de los primeros modelos de inteligencia emocional fue propuesto por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Este modelo postula que la inteligencia emocional comprende cuatro habilidades interrelacionadas entre sí: la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional (Salovey & Mayer, 1990). Estas habilidades permiten a las personas percibir, utilizar y regular sus propias emociones de manera efectiva. Estos autores refinaron su modelo inicial en 1997, proponiendo una

definición más precisa y operativa de la inteligencia emocional. Según este modelo en este año, la inteligencia emocional implica la capacidad para percibir, usar, comprender y regular las emociones propias y de los demás de manera efectiva (Mayer & Salovey, 1997). Esta definición destaca la importancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana y en el logro de metas personales y profesionales.

- Modelo de Goleman (1995)

Daniel Goleman popularizó el concepto de inteligencia emocional con la publicación de su libro en 1995. Según Goleman, la inteligencia emocional se compone de cinco elementos clave: la conciencia emocional, la autorregulación emocional, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales (Goleman, 1995). A partir de estos elementos, este modelo destaca fundamentalmente y a modo de resumen y síntesis la importancia de las habilidades emocionales en el éxito personal y profesional.

- Modelo de Bar-On (1997)

El modelo de inteligencia emocional de Bar-On se centra en la capacidad de adaptarse al entorno y manejar eficazmente el estrés y las demandas emocionales. Bar-On propuso un modelo de inteligencia emocional que incluye cinco dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general (Bar-On, 1997). Este enfoque amplía la noción de inteligencia emocional más allá de las habilidades emocionales básicas.

- Modelo de Inteligencias Múltiples de Gardner (1983)

Aunque Howard Gardner no empleó el término "inteligencia emocional" específicamente, su teoría de las inteligencias múltiples ha influido en la conceptualización de esta capacidad. Gardner propuso la existencia de diferentes tipos de inteligencias, incluidas la inteligencia interpersonal (relacionada con la comprensión de los demás) y la intrapersonal (relacionada con la autoconciencia y la autorregulación emocional) (Gardner, 1983). Este enfoque amplía la noción de inteligencia más allá de las habilidades cognitivas tradicionales, reconociendo la importancia de las habilidades emocionales en el desarrollo humano.

Como conclusión, podemos decir que los modelos de Inteligencia Emocional nos ofrecen perspectivas diversas sobre esta competencia o habilidad, destacando su importancia en el bienestar psicológico, el desarrollo socioemocional, las relaciones interpersonales y el éxito en las diferentes áreas de la vida, teniendo un papel fundamental en todas ellas de manera transversal. El estudio de estos modelos nos proporciona una base sólida para una mayor

comprensión de la Inteligencia Emocional y para la investigación y la aplicación de esta competencia de manera práctica tanto en contextos educativos, como laborales o clínicos.

#### 2.4. CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES EMOCIONALES DEL ALUMNADO DE EP

El alumnado de EP atraviesa una etapa crucial en su desarrollo emocional y social. Concretamente, si nos centramos en las edades que nos ocupan, entre 10 y 11 años, los niños y niñas comienzan a experimentar cambios significativos tanto a nivel físico como psicológico. Según Piaget (1972), en esta etapa, los niños y niñas están en la fase de operaciones concretas, lo que les permite desarrollar habilidades de pensamiento lógico sobre situaciones concretas, aunque aún tienen dificultades con el pensamiento abstracto. Asimismo, según el autor comienzan a formarse un sentido más definido de sí mismos, de su autoconcepto, y su autoestima puede verse influenciada por sus logros y reconocimientos académicos, familiares y sociales. Así, la importancia de la aceptación por parte de sus compañeros y compañeras se incrementa, y empiezan a valorar más las opiniones de sus iguales que las de los adultos. Además, desarrollan una mayor capacidad para entender y gestionar emociones complejas como la empatía, la vergüenza, o la culpa (Eisenberg, 2000).

Por otro lado, las necesidades emocionales del alumnado de esta edad son variadas y complejas, ya que están en una etapa convulsa de transición hacia la adolescencia. Necesitan sentir que sus esfuerzos y logros son reconocidos y valorados por su entorno, y requieren un entorno seguro y estable que les proporcione confianza para explorar y aprender. Dentro de esta misma idea es crucial para su desarrollo emocional sentirse parte de un grupo, sentirse integrados, ser aceptados, y tener amistades significativas. Debido a este momento de inestabilidad, de novedad, y de cambio, necesitan una comprensión profunda de su momento evolutivo y de sus fortalezas y debilidades, ofreciéndoles como adultos las oportunidades para expresar sus emociones de manera saludable, y otorgarles las herramientas para comenzar a gestionar y manejar esas nuevas emociones (Maslow, 1943).

Por ello, entra en juego el papel crucial de la educación emocional, la cual es fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes en esta etapa de transición, especialmente en un contexto caracterizado por la diversidad, las nuevas tecnologías, y la avalancha de información. Como decía Goleman (1995) la educación emocional implica enseñar a los estudiantes a reconocer, entender y gestionar sus propias emociones, así como comprender y responder a las emociones de los demás. Lo interesante, es que según Ortega et al. (2018) esta

habilidad trae consigo otras habilidades como el pensamiento crítico, la autonomía, la confianza, o la resiliencia, habilidades que son fundamentales como decimos para hacer frente a la sociedad de la información masiva y sin ningún tipo de filtro, de la rapidez y de lo instantáneo, de la satisfacción inmediata, del usar y tirar, de la falta de rigor en las informaciones que manejamos, etc. Por otra parte, en aulas cada vez más diversas, es esencial promover la empatía y el respeto hacia las diferencias culturales, étnicas y socioeconómicas. Así, la educación emocional también ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades interpersonales que fomentan la inclusión y el respeto mutuo (Banks, 2008).

Por último, las tecnologías digitales y las redes sociales presentan tanto oportunidades como desafíos. Si bien pueden ser herramientas poderosas para el aprendizaje, también pueden ser fuente de estrés, desvalorización de la propia autoestima, o provocar situaciones de bullying o acoso cibernético. La educación emocional puede equipar a los estudiantes con habilidades para manejar la presión social online, y promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología. En un mundo saturado de información, es crucial que los menores comiencen a desarrollar habilidades críticas en edades tempranas para discernir entre información fiable y no fiable, así como aprender a gestionar la ansiedad, y la desvalorización de la propia autoestima que puede provocar el acceso a cualquier contenido y la sobrecarga informativa (Añel et al., 2021).

## 2.5. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA EP

Como hemos mencionado, la Inteligencia Emocional es una habilidad crucial que influye en el bienestar y el éxito académico y personal de los individuos. En el contexto educativo, su importancia radica en su capacidad para mejorar la gestión emocional, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes. En este sentido, es esencial explorar cómo se desarrolla la Inteligencia Emocional en las edades que comprenden la etapa de Educación Primaria, así como examinar las investigaciones recientes sobre el tema y considerar las inclusiones que se han realizado o se realizan en el currículo actual.

Según Brackett et al. (2020), el momento vital que corresponde a la etapa de 5º de Educación Primaria es crucial para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, ya que los niños están en una fase de transición donde comienzan a comprender y regular sus emociones de manera más sofisticada. Las investigaciones recientes destacan la importancia de la educación emocional en este momento, señalando que las intervenciones tempranas pueden tener un impacto significativo en el desarrollo socioemocional de los niños, el desarrollo de la

resiliencia frente a las situaciones adversas de la vida, y su futuro éxito académico y laboral (Durlak et al., 2011).

Por otra parte, la inclusión de la Inteligencia Emocional en el currículo educativo es cada vez más relevante en muchos países. Por ejemplo, en España, la Ley Orgánica de Educación (LOE) establece la necesidad de promover el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo aspectos emocionales y sociales en el proceso educativo (LOE, 2006). Además, el informe de la UNESCO "Aprender a Ser" enfatiza la importancia de la educación emocional para el desarrollo humano, tanto a nivel individual como social, fomentando la construcción de sociedades más pacíficas y equitativas (UNESCO, 2019).

La educación emocional en la etapa de Educación Primaria no solo beneficia el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también mejora su desempeño académico y su éxito a largo plazo como hemos mencionado. Un estudio realizado por Jones et al. (2015) encontró que, tras la implementación de diversos programas de educación emocional en la Escuela Primaria, estos estaban asociados con mejoras en el comportamiento y la conducta del alumnado, la resolución de conflictos y el rendimiento académico de los estudiantes. Asimismo, destaca otro estudio realizado por Valenzuela et al. (2018) realizado con 58 estudiantes de 5º y 6º de EP donde se encuentra una relación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los niños y niñas, al comprobarse que a mayor inteligencia emocional o quienes han obtenido mejores resultados en el manejo adecuado de las emociones, lograron un mejor resultado en sus notas escolares, y viceversa.

Destaca otro estudio realizado por Perpiña et al. (2021) donde participaron 180 estudiantes de EP con edades comprendidas entre los 8 y los 11 años. En él se demuestra que la competencia interpersonal y la adaptabilidad, subescalas de la Inteligencia Emocional, y las habilidades sociales de comunicación y cooperación, fueron los elementos con mayor impacto sobre el rendimiento académico. Estos resultados evidencian que la IE está relacionada directamente con la adaptación social y académica de los alumnos y alumnas.

Por otro lado, a través de un estudio de Rebollo et al. (2017) Se demostró la relación directa entre el desarrollo de la IE y las funciones ejecutivas con alumnado del primer ciclo de Primaria. Demostrando que los sujetos con mayores niveles de habilidades emocionales cometieron menos errores en los resultados de funciones ejecutivas como la planificación, la atención, la fluidez, la flexibilidad mental, o la memoria de trabajo. También llama la atención del estudio que los niveles de inteligencia interpersonal presentan valores superiores

a los de la inteligencia intrapersonal, evidenciando la necesidad de potenciar la parte intrapersonal de la IE desde el ámbito educativo.

En cuanto a los programas de Inteligencia Emocional que se han llevado a cabo con anterioridad respecto a nuestro TFM, destacamos los mencionados por Bisquerra (2018) como los programas más relevantes de entre los muchos que existen:

- **Programa PATHS** (Promoting Alternative Thinking Strategies):

Este programa se centra en mejorar las habilidades emocionales y sociales de los niños, enseñándoles a reconocer y gestionar sus emociones, establecer objetivos positivos, mostrar empatía por los demás, y tomar decisiones responsables. Un estudio realizado por Domitrovich et al. (2007) encontró que los estudiantes que participaron en PATHS mostraron mejoras significativas en la competencia social, el comportamiento prosocial y la reducción de problemas conductuales.

- **Programa RULER** (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating emotions)

Creado en la Universidad de Yale e implementado en varias escuelas de educación primaria, ha demostrado ser efectivo en mejorar la inteligencia emocional y el clima escolar. Se demostró que los estudiantes en escuelas que utilizaron el enfoque RULER mostraron mayores habilidades de regulación emocional y mejores resultados académicos en comparación con los estudiantes de escuelas que no usaron el programa (Castillo et al., 2017).

- **Programa GROUPE**

Este programa conformado por un grupo de investigación de la Universidad de Barcelona, fundado por Rafael Bisquerra, se dedica a diseñar, evaluar e implementar programas estructurados en cinco áreas: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades sociales y habilidades para la vida (Bisquerra, 2018).

- **Programa Zippy's Friends**

Este programa se dirige a niños de 5 a 7 años y se centra en enseñarles cómo enfrentar problemas y desafíos cotidianos de manera efectiva. Un estudio en Irlanda encontró que los niños que participaron en Zippy's Friends mostraron una mejora en sus habilidades para manejar el estrés y los conflictos, así como en su bienestar emocional general (Clarke et al., 2014).

- **Programa de Inteligencia Emocional de Guipuzcoa**

Programa elaborado por la Diputación de Gipuzkoa en 2015 con el fin de lograr que el alumnado adquiriera también competencias emocionales que le permitan aumentar su bienestar psicológico personal y convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras. Este ha tenido una gran repercusión y grandes resultados después de su aplicación (Bisquerra, 2018).

En definitiva, vemos como existen claras evidencias sobre la relación directa entre el desarrollo de la Inteligencia Emocional y el óptimo desarrollo de habilidades sociales, personales y académicas en Educación Primaria, lo cual es fundamental para comprender la importancia de la educación emocional en este nivel educativo, así como su inclusión en el currículo actual, siendo crucial para promover el éxito personal, académico, laboral, y social de los estudiantes, y en resumen, su bienestar integral.

## 3. Desarrollo de la propuesta

### 3.1. Objetivos

#### *Objetivo General*

- Desarrollar la inteligencia emocional en el alumnado de 5º de Educación Primaria para mejorar su bienestar emocional, social y académico.

#### *Objetivos Específicos*

- Acercar al alumnado a los conceptos teóricos relacionados con la Inteligencia Emocional y el mundo de las emociones.
- Mejorar la conciencia emocional y ayudar a los alumnos y alumnas a identificar y comprender sus propias emociones y las de los demás.
- Fomentar la regulación emocional enseñando estrategias efectivas para gestionar y regular las emociones en diferentes contextos.
- Promover la empatía y desarrollar la capacidad de los alumnos y alumnas para ponerse en el lugar de los demás y responder con sensibilidad a sus emociones.
- Potenciar las habilidades de comunicación y mejorar las habilidades de expresión emocional y escucha activa entre los alumnos.
- Incrementar las habilidades de resolución de conflictos y enseñar técnicas de resolución de conflictos y toma de decisiones de manera constructiva y colaborativa.

### 3.2. Contextualización y destinatarios

El programa se implementará en un colegio privado situado en el entorno urbano de la ciudad de León, en España. El centro se caracteriza por ser de clase media, y por una diversidad cultural moderada. Este cuenta con buenas infraestructuras, incluyendo aulas equipadas con tecnología básica como ordenadores, proyectores, pizarras, altavoces y acceso a internet, una amplia biblioteca con acceso a diferentes recursos, y un gran gimnasio para actividades extracurriculares.

Los destinatarios serán los alumnos de las clases de 5º de Educación Primaria, de entre 10 y 11 años. El grupo clase está compuesto por 25 alumnos y alumnas, con una diversidad en términos de habilidades académicas y sociales. Algunos alumnos presentan necesidades educativas especiales leves relacionadas con el comportamiento y el aprendizaje. En cuanto a

la diversidad cultural existen dos alumnos de procedencia árabe, el resto es alumnado de procedencia nacional de España. Por último, de media en la clase de 5º de Primaria se presentan 14 niñas y 11 niños varones.

### 3.3. Competencias y contenidos básicos

Respecto a las competencias abordadas de manera transversal en el programa destacan las siguientes.

- Competencia emocional: Capacidad para identificar, comprender y gestionar emociones propias y ajenas. Puede ser intrapersonal o interpersonal.
- Competencia social y de trabajo en equipo: Habilidades para interactuar efectivamente con los demás, mostrando empatía y colaboración.
- Competencia comunicativa y lingüística: Capacidad para expresar emociones de manera adecuada y escuchar activamente a los demás.
- Competencia en resolución de conflictos: Habilidad para abordar y resolver conflictos de manera constructiva.
- Competencia analítica o de pensamiento crítico: Capacidad de analizar una situación de manera precisa y rigurosa.
- Competencia creativa y artística: capacidad de llevar a cabo y expresar nuevas ideas.

En cuanto a los contenidos, el programa aborda los conocimientos teóricos sobre IE como las leyes de las emociones, la flor de Plutchik, o diferentes técnicas de autoconocimiento. Además, se trabaja el reconocimiento y etiquetado de emociones mediante actividades que permiten identificar emociones en situaciones cotidianas. También se enfoca en la gestión emocional, enseñando técnicas de respiración, mindfulness y otras técnicas de control de la ira, o estrategias de afrontamiento. La empatía se desarrolla a través de la observación y juegos de roles, así como actividades de reflexión sobre diferentes perspectivas. La comunicación emocional se fortalece con dinámicas de expresión y escucha activa. Finalmente, se trabaja la resolución de conflictos mediante simulaciones y debates sobre conflictos comunes y sus posibles soluciones.

### 3.4. Metodología

En cuanto a la metodología, el programa emplea como metodología el trabajo cooperativo con actividades en grupos pequeños para fomentar la colaboración y el aprendizaje conjunto.

También se utiliza el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), donde los alumnos investigan y presentarán temas relacionados con la Inteligencia Emocional. La tutoría entre iguales permite que pares de estudiantes se ayuden mutuamente para reforzar el aprendizaje emocional, aunque también será importante la figura del profesor o profesora que actuará como guía y apoyo en el desarrollo del programa, nunca como obstáculo en la autonomía de cada estudiante. Por otro lado, con el aula invertida, se proporcionan materiales didácticos para el estudio en casa y se realizan actividades prácticas en clase. Finalmente, se incorpora la gamificación mediante juegos y dinámicas lúdicas para enseñar de manera lúdica y transversal conceptos emocionales y técnicas de regulación emocional autónoma.

### 3.5. Infraestructura

Las sesiones se llevarán a cabo en el aula habitual del alumnado, equipada con mesas movibles para facilitar el trabajo en grupo y un área alfombrada para actividades en círculo. También se utilizará el gimnasio para actividades más dinámicas. En cuanto a los recursos humanos necesarios para el desarrollo del programa encontramos los siguientes:

- Un profesor o profesora principal
- Un asistente educativo, con formación en inteligencia emocional.

Respecto a los recursos económicos serán necesarios los siguientes:

- Materiales del programa impresos (fichas, tarjetas, etc.)
- Herramientas digitales (ordenadores, proyectores, altavoces, y pizarra).
- Recursos para mindfulness (colchonetas y pistas de música relajante).

### 3.6. Materiales didácticos

Para llevar a cabo las actividades del Programa de Intervención se utilizarán diversos materiales educativos. Entre ellos, se encuentran los diarios emocionales, donde los alumnos registrarán sus emociones diarias, reflexiones y progresos en la gestión emocional. También se emplearán fichas y tarjetas de elaboración propia, diseñadas específicamente para llevar a cabo ejercicios de autoconocimiento, identificación de emociones, técnicas de regulación emocional, y actividades de empatía y comunicación.

Por otro lado, se utilizarán materiales audiovisuales como vídeos y presentaciones sobre Inteligencia Emocional, que incluirán cortometrajes y vídeos educativos a través de la plataforma de Youtube con el fin de ofrecer ejemplos visuales y auditivos de situaciones emocionales y estrategias de regulación emocional, despertando la conciencia emocional intrapersonal e interpersonal.

### 3.7. Sesiones de trabajo

El programa contará con diez sesiones de trabajo de una hora cada sesión aproximadamente.

**Tabla 1**

*Sesión 1. Introducción Inteligencia Emocional y emociones*

<b>Título</b>	Introducción: Inteligencia Emocional y emociones
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar el concepto de Inteligencia Emocional.</li> <li>• Fomentar la reflexión a través del visionado de un vídeo.</li> <li>• Motivar a los alumnos/as a participar activamente en el programa.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional y competencia comunicativa.
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta primera sesión se presentará el programa explicando brevemente al alumnado sobre qué versará el programa. Acto seguido se repartirá a modo de evaluación inicial el cuestionario de inteligencia emocional TEIQue-SF para que lo completen de forma individual.</p> <p>A continuación, se llevará a cabo el visionado del siguiente vídeo sobre la IE: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vf7N6ADsmKg&amp;t=170s">https://www.youtube.com/watch?v=Vf7N6ADsmKg&amp;t=170s</a></p> <p>Una vez visto, se creará un pequeño debate y se preguntará a los alumnos/as qué entienden por Inteligencia Emocional, por qué es importante, qué pasa si no la desarrollo, y qué les ha llamado más la atención del vídeo.</p> <p>A continuación, realizaremos una dinámica de presentación donde se repartirá un cuaderno en blanco a cada alumno/a que será su “diario emocional”, el cual utilizarán a lo largo del programa. En él escribirán una experiencia identificando la emoción que sintieron, y el motivo o la causa.</p> <p>Luego deberán compartirla con el resto de los compañeros/as.</p> <p>Así, realizaremos una conversación guiada sobre cómo las emociones afectan nuestras acciones y relaciones con los demás.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> <li>• Un asistente educativo</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador, proyector, pizarra y vídeo online.</li> <li>• Cuadernos para cada alumno/a.</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula de clase equipada</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación activa en la discusión.</li> <li>✓ Capacidad para identificar y compartir una emoción personal.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 2**

*Sesión 2. Las leyes de las emociones*

<b>Título</b>	Las leyes de las emociones
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender las leyes de las emociones propuestas por Frijda.</li> <li>• Reflexionar sobre cómo estas leyes se aplican en situaciones cotidianas.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional intrapersonal, competencia de trabajo en equipo, y competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
<b>Desarrollo</b>	<p>Al inicio de esta sesión se explicará cuáles son las 5 leyes que rigen la aparición, aumento, o disminución de una emoción, establecidas por Nico Frijda. Los alumnos/as deberán pensar una situación cotidiana que represente cada ley, basándose en sus propias experiencias y compartiendo ejemplos en grupos de 4. Estas leyes, explicadas anteriormente, son:</p> <p><b>1. Ley del significado situacional:</b> Por ejemplo, si me dan miedo los aviones, cuantos más viajes realice, la emoción irá disminuyendo por habituarse.</p> <p><b>2. Ley de la preocupación:</b> La emoción surge cuando me preocupo por algo como por ejemplo que una araña me va a tocar.</p> <p><b>3. Ley de la realidad aparente:</b> La emoción de angustia se activará por ejemplo si pienso que mi amiga está enfadada conmigo, aunque no sea cierto.</p> <p><b>4. Ley de la habituación:</b> Por ej. Un médico que ve un órgano por primera vez, puede alterarle, pero después de muchas veces disminuirá esa emoción.</p> <p><b>5. Ley del cambio:</b> Por ejemplo, una clase aburrida, si introduce novedades las emociones se activarán</p> <p><b>6. Ley de las emociones comparadas:</b> Al recordar una experiencia similar a la actual y ser capaz de regular la emoción, por ejemplo, en un examen.</p> <p>Al finalizar se realizará una puesta en común sobre los ejemplos aportados y reflexiones sobre la aplicación de las leyes de las emociones.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesor principal</li> <li>• Asistente educativo</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación digital sobre las leyes de Frijda, ordenador y proyector.</li> <li>• Folios y bolígrafos para el ejercicio grupal.</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula equipada</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación en la actividad de reflexión y discusión grupal.</li> <li>✓ Comprensión de las leyes de las emociones</li> <li>✓ Originalidad y adecuación de los ejemplos a las leyes.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 3**

*Sesión 3. ¿Cómo soy? ¿Qué me enfada?*

<b>Título</b>	¿Cómo soy? ¿Qué me enfada?
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar el autoconocimiento emocional.</li> <li>• Identificar las situaciones que provocan irritación o enfado.</li> <li>• Manejar la ira a través de la técnica del volcán</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional intrapersonal, competencia analítica, y competencia comunicativa.
<b>Desarrollo</b>	<p>- Los alumnos deben reflexionar y escribir en su “diario emocional” tres situaciones específicas que les provoquen mucha ira.</p> <p>- Deben realizar descripciones detalladas de cada situación y las emociones básicas que suelen sentir en esos momentos.</p> <p>A continuación, el profesor presenta la técnica del volcán como ayuda para identificar y manejar la ira, imaginando esa ira como un volcán en erupción que se puede controlar a través de los siguientes pasos:</p> <p><b>Paso 1: Visualización:</b> Imaginar un volcán en su interior, empezando a activarse con la ira.</p> <p><b>Paso 2: Identificación:</b> Reconocer las señales físicas (temblores, calor, etc.) que indican que el volcán está a punto de erupcionar.</p> <p><b>Paso 3: Control:</b> Utilizar respiraciones profundas (inhalar contando hasta cuatro, exhalar contando hasta cuatro) para calmar la erupción.</p> <p><b>Paso 4: Expresión Adecuada:</b> Hablar y ser consciente de lo que ha provocado la ira una vez que se ha calmado.</p> <p>- El profesor pedirá a los alumnos/as elegir una de las 3 situaciones descritas y les guiará para aplicar esta técnica con ella. Finalmente, los alumnos/as comparten sus experiencias y reflexionan sobre la efectividad la técnica del volcán y la necesidad de identificar las situaciones que nos alteran o enfadan.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diarios emocionales de los alumnos/as ya entregados</li> <li>• Instrucciones impresas para la técnica del volcán</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula habitual de clase</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en la actividad de identificación y discusión grupal.</li> <li>• Capacidad para identificar situaciones que provocan ira.</li> <li>• Capacidad para aplicar la técnica del volcán como manejo de la ira.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 4**

*Sesión 4. ¿Qué emoción siento?*

<b>Título</b>	¿Qué emoción siento?
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a identificar las emociones propias y de los demás.</li> <li>• Relacionar las emociones con su nivel de energía y agradabilidad.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional intrapersonal, pensamiento crítico, conciencia emocional, competencia comunicativa, competencia de trabajo en equipo.
<b>Desarrollo</b>	<p>1. El profesor explica las 6 emociones básicas (tristeza, asco, alegría, enfado, miedo y sorpresa) y la importancia de identificarlas a través de las siguientes fases: atención – síntomas físicos – nivel de agradabilidad y de energía – expresar la emoción. Después se reparte una ficha donde tendrán que escribir una experiencia por cada emoción de la ficha y marcar las que producen mayor comodidad o no (Ver Anexo A).</p> <p>2. Se pide a los alumnos que por grupos de 4 personas cojan de una bolsa un papel al azar donde encontrarán una situación en la que deberán aplicar las fases descritas. En la bolsa hay varias situaciones diferentes del día a día (Ver Anexo B). Para la identificación del nivel de agradabilidad y el nivel de energía se utilizará una rueda de emociones propuesta por Díaz (2001), en la cual, por ejemplo, la tristeza tiene un nivel de energía muy bajo y un nivel de agradabilidad muy bajo también, o la ira, por ejemplo, un nivel de energía muy alto y de agradabilidad muy bajo (Ver Anexo C).</p> <p>3. Una vez que se ha realizado el ejercicio de manera grupal, se compartirá la identificación de emociones de cada situación y se debatirá por qué es importante esta identificación y cómo nos ayuda en nuestro día a día.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolsa con papeles de situaciones recortados</li> <li>• Fichas impresas con la rueda de las emociones</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula de trabajo habitual.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en las actividades de identificación y reflexión.</li> <li>• Precisión y originalidad en la identificación de emociones y su clasificación.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 5**

*Sesión 5. La flor de Plutchik*

<b>Título</b>	La flor de Plutchik
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender las emociones utilizando la Flor de Plutchik.</li> <li>• Utilizar la Flor de Plutchik para identificar y expresar emociones de manera creativa.</li> <li>• Desarrollar el pensamiento crítico y analítico.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional, competencia analítica, competencia lingüística, competencia artística.
<b>Desarrollo</b>	<p><b>1. Introducción Flor de Plutchik:</b> Se explicará la Flor de Plutchik y sus ocho emociones básicas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación. Y cómo estas emociones pueden combinarse para formar emociones secundarias más complejas. Por ejemplo: ira + miedo = sumisión (Ver Anexo D).</p> <p><b>2. Diario emocional:</b> Los alumnos/as deberán registrar en su diario emocional sus emociones diarias a lo largo de la semana utilizando la ficha de la Flor de Plutchik como guía. Cada día, seleccionarán una emoción principal, y podrán combinarla con otra emoción para reflejar cómo se sintieron en diferentes momentos del día. Empezarán en esta sesión.</p> <p><b>3. Expresión artística de las emociones:</b> Los alumnos deberán elegir un material (lápices de colores, rotuladores, pegatinas, acuarelas, recortes de revistas, etc.) para ilustrar las emociones que experimentaron de manera libre, en un folio por cada día. Además del dibujo, los alumnos escribirán una breve descripción de la situación que provocó esa emoción y cómo reaccionaron.</p> <p><b>4. Puesta en común:</b> Al final del programa, en la última sesión, los alumnos/as compartirán con el grupo algunas de sus entradas del Diario Emocional y dibujos, generando un debate sobre la importancia de identificar y expresar las emociones.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> <li>• Un asistente educativo</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diarios emocionales de los alumnos/as ya entregados</li> <li>• Lápices de colores, folios, rotuladores, pegatinas, acuarelas, recortes de revistas, pegamento, y tijeras.</li> <li>• Copias de la Flor de Plutchik.</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula habitual de trabajo.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora.
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación activa en la creación y mantenimiento del Diario Emocional.</li> <li>- Creatividad en la expresión artística de las emociones.</li> <li>- Capacidad para identificar emociones utilizando la Flor de Plutchik.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 6**

*Sesión 6. Gestiono mis emociones*

<b>Título</b>	Gestiono mis emociones
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender técnicas de gestión y regulación emocional.</li> <li>• Aplicar técnicas de respiración y relajación para manejar emociones intensas o desagradables.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional, competencia en la autonomía e iniciativa personal, competencia de resolución de conflictos.
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta sesión se abordarán 4 técnicas eficaces para la regulación emocional cotidiana. A partir de una experiencia de las apuntadas en la sesión 3, los alumnos deberán aplicar cada técnica imaginando dicha experiencia:</p> <p><b>1. Técnica de respiración “Oler flor-Soplar vela”:</b> Se realiza una práctica guiada donde los alumnos inhalan contando hasta cuatro mientras imaginan oler una flor y exhalan contando hasta cuatro mientras imaginan soplar una vela. Esta es una técnica muy sencilla para calmarse en situaciones de estrés.</p> <p><b>2. Técnica de respiración y mindfulness “Un lugar seguro”:</b> Los alumnos/as cierran los ojos e imaginan un lugar donde se sientan completamente seguros y felices. El profesor los guía a través de una visualización donde deben imaginar los detalles de su lugar seguro mientras respiran profunda y lentamente.</p> <p><b>3. La técnica del semáforo:</b> El semáforo tiene tres colores - rojo (detenerse y calmarse), amarillo (pensar en soluciones), verde (actuar de manera adecuada). Los alumnos recibirán tarjetas con los colores del semáforo y se les presentarán situaciones hipotéticas de conflicto. Deben decidir qué hacer en cada etapa del semáforo con la guía del profesor.</p> <p><b>4. “Mi caja mágica de soluciones”:</b> Con esta técnica deberán identificar actividades que disfrutaban y que pueden servir para mejorar su estado emocional en situaciones de tristeza o desánimo. Se les repartirá una ficha donde apuntarán 10 actividades. (Ver Anexo E)</p> <p>Finalmente se realizará una discusión grupal sobre cuál de las técnicas les pareció más útil y por qué, así como una reflexión sobre cómo pueden aplicar estas técnicas en su vida diaria.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> <li>• Un asistente educativo</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altavoz y ordenador reproductor con las meditaciones guiadas.</li> <li>• Tarjetas rojas, amarillas y verdes del semáforo y la ficha impresa de la caja mágica de soluciones.</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula habitual</li> </ul>
<b>Duración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hora</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en la práctica de las técnicas.</li> <li>• Capacidad para aplicar las técnicas de gestión emocional.</li> <li>• Reflexión sobre la efectividad de las técnicas y su aplicación diaria.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 7**

*Sesión 7. El círculo de la empatía*

<b>Título</b>	El círculo de la empatía
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar habilidades de empatía y comprensión de las emociones ajenas.</li> <li>• Fomentar la escucha activa y la comunicación efectiva.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional interpersonal, competencia social y cívica, y competencia comunicativa.
<b>Desarrollo</b>	<p>El profesor lanzará la pregunta abierta de qué piensan que es la empatía y que ejemplos pueden reflejarla, seguido de la explicación del profesor sobre la empatía: la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona, y breve charla sobre la importancia de la escucha activa y la comunicación efectiva.</p> <p>Los menores se sientan en círculo, y se asignará un "Objeto de la Palabra" (un peluche, una bola suave, etc.) que pasará de uno a otro. El alumno/a que tiene el "Objeto de la Palabra" comparte una situación en la que se sintió triste, feliz, enojado, etc. Debe describir cómo se sintió y por qué. Los demás deben practicar la escucha activa, sin interrumpir.</p> <p>Después de que el alumno termine, el "Objeto de la Palabra" se pasa al siguiente alumno, quien debe expresar cómo cree que se sintió su compañero y ofrecer una palabra de apoyo o comprensión. Esta dinámica continúa hasta que todos hayan tenido la oportunidad de hablar y recibir comentarios.</p> <p>Finalmente se hará un debate de 10 minutos sobre lo que han aprendido respecto a la empatía, la escucha activa y la comunicación efectiva, así como una reflexión sobre cómo pueden aplicar estas habilidades en su vida diaria.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> <li>• Un asistente educativo</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Objeto de la Palabra" (peluche, bola suave, etc.)</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula con disposición para trabajo en círculo.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en el Círculo de Empatía.</li> <li>• Capacidad para expresar y reconocer emociones propias y ajenas.</li> <li>• Uso de habilidades de escucha activa y comunicación efectiva.</li> <li>• Capacidad analítica y de reflexión sobre la importancia de la empatía y cómo aplicarla.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 8**

*Sesión 8. Análisis de un vídeo*

<b>Título</b>	Análisis de un vídeo
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar personajes y situaciones en un video para identificar habilidades de inteligencia emocional.</li> <li>• Reflexionar sobre cómo se manejan las emociones en diferentes contextos.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional, competencia digital, competencia analítica, competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta sesión se realizará el visionado el vídeo “Historia de un Sr. Indiferente”: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Odhg3xYiJPU">https://www.youtube.com/watch?v=Odhg3xYiJPU</a></p> <p>Una vez visto el vídeo los alumnos/as se deberán poner en grupos de 4 personas y analizar lo que han visto a través de una ficha que contenga las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué personajes había en el vídeo? ¿Cómo se comportaban?</li> <li>2. ¿Qué emociones podía sentir cada personaje del vídeo en cada situación? Comenta alguna de las situaciones que se plantean en el vídeo.</li> <li>3. ¿Cómo manejaron sus emociones los personajes?</li> <li>4. ¿Cómo reaccionarías tú si fueras el personaje protagonista?</li> <li>5. ¿Crees que se debe ser empático siempre?</li> </ol> <p>Finalmente, se realizará una puesta en común de los análisis y una discusión sobre las diferentes estrategias de manejo emocional observadas en el vídeo.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vídeo sobre inteligencia emocional</li> <li>• Proyector y pantalla</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula equipada con proyector y pizarra</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en el análisis y discusión.</li> <li>• Comprensión demostrada en la reflexión sobre el manejo de emociones.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 9**

*Sesión 9. Proyecto de Inteligencia Emocional*

<b>Título</b>	Proyecto de Inteligencia Emocional
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar un proyecto práctico sobre inteligencia emocional.</li> <li>• Aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo del programa.</li> <li>• Fomentar el trabajo en equipo y la creatividad.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional, competencia en aprender a aprender, competencia analítica, competencia colaborativa, competencia en comunicación lingüística.
<b>Desarrollo</b>	<p>Los alumnos/as trabajarán en grupos de 4 para crear una presentación sobre un aspecto de la IE que hayan aprendido. Cada grupo elige o se le asigna un tema, por ejemplo: técnicas de autoconocimiento, gestión emocional, empatía, identificación de emociones, etc.). Los alumnos investigan más sobre su tema usando libros, internet y otros recursos proporcionados por el profesor. Deberán crear un plan de su presentación, decidiendo qué información incluir y cómo presentarla (cuanto más creativa sea la presentación mejor), por ejemplo: dramatización, PowerPoint, etc. Los alumnos trabajan en la creación de su proyecto, dividiéndose las tareas y colaborando. El profesor circulará por la clase ofreciendo apoyo y respondiendo preguntas.</p> <p>Cada grupo presentará su proyecto al resto de la clase. Los alumnos pueden hacer preguntas y ofrecer comentarios o reflexiones sobre las presentaciones de sus compañeros. Tendrán una hora para elaborar la presentación, con 10 minutos de descanso, para en la siguiente hora exponerlo.</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> <li>• Un asistente educativo</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros y recursos de internet sobre inteligencia emocional</li> <li>• Materiales para la creación del proyecto (cartulinas, rotuladores, ordenadores, etc.)</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	Aula equipada con ordenadores, pizarra, y proyector para las presentaciones si es necesario.
<b>Duración</b>	2 horas con 10 minutos de descanso entre hora y hora (aproximadamente)
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en la investigación y creación del proyecto.</li> <li>• Claridad y creatividad en la presentación del proyecto.</li> <li>• Colaboración y trabajo en equipo.</li> <li>• Comprensión del tema presentado y capacidad para responder preguntas.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 10**

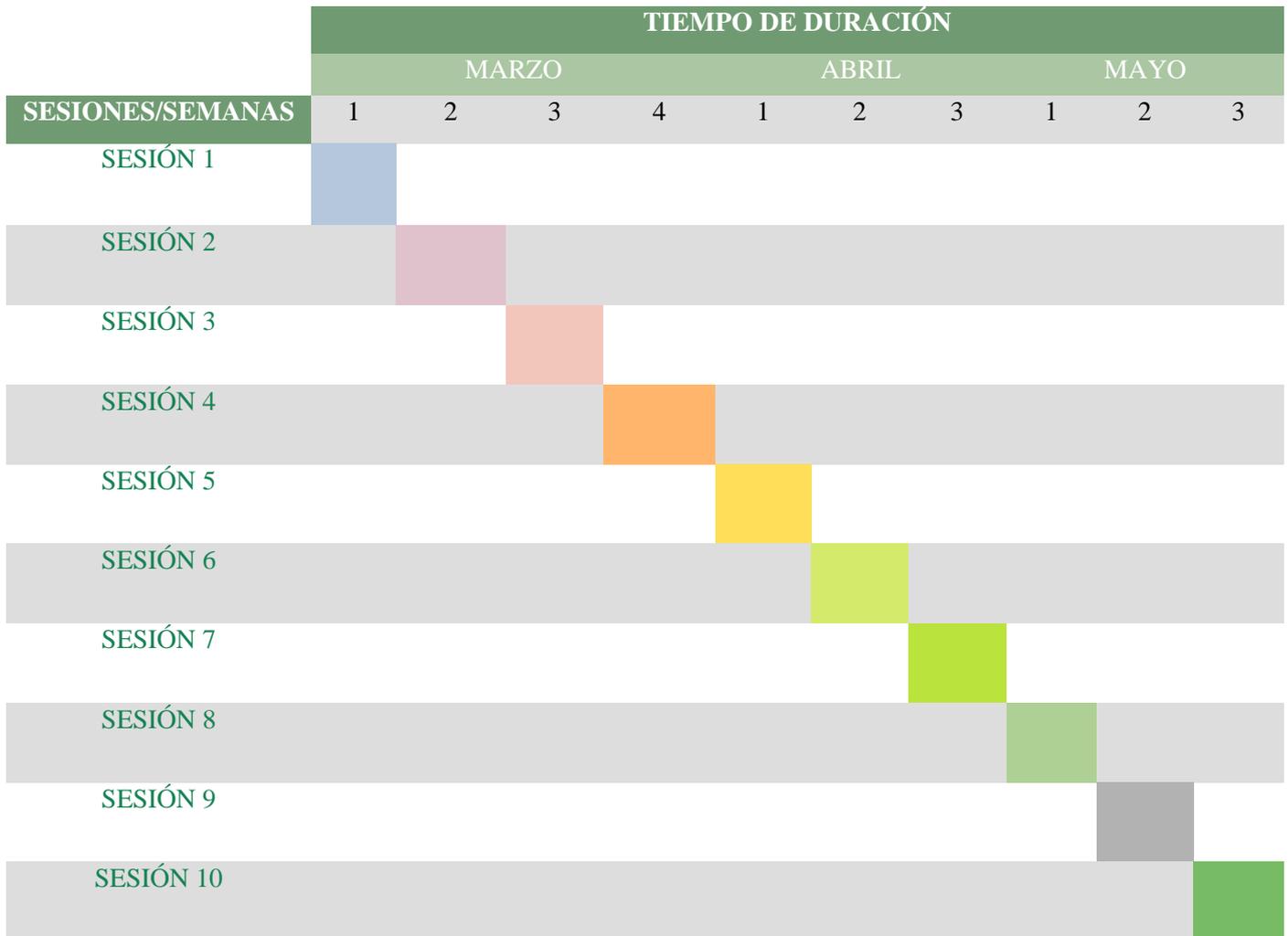
*Sesión 10. Evaluación y cierre del programa*

<b>Título</b>	Evaluación y cierre del programa
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar los conocimientos adquiridos durante el programa.</li> <li>• Reflexionar sobre el aprendizaje y las experiencias vividas.</li> </ul>
<b>Competencias</b>	Competencia emocional, competencia analítica, competencia en aprender a aprender, y competencia comunicativa.
<b>Desarrollo</b>	<p>1. Evaluación Final: Los alumnos completan el cuestionario de inteligencia emocional TEIQue-SF, sobre sus conocimientos y habilidades emocionales después de este, comparando los resultados con la evaluación inicial.</p> <p>2. Puesta en común de las emociones registradas a lo largo de las semanas en el diario emocional utilizando la flor de Plutchik para identificarlas, e ilustraciones artísticas para expresarlas (ver sesión 5)</p> <p>3. Evaluación formativa: Los alumnos escriben en su diario de reflexión sobre lo que han aprendido en cada sesión y cómo han aplicado y pueden aplicar estos conocimientos en su vida diaria.</p> <p>4. Rúbrica de Evaluación: Se utiliza una rúbrica estandarizada para evaluar el grado de consecución de los objetivos del programa. La rúbrica (ver anexo G) incluye ítems como la capacidad para identificar y gestionar emociones, la empatía, y la habilidad para trabajar en equipo. Será el profesor quien realice dicha rúbrica y ofrezca el feedback a cada alumno/a.</p> <p>5. Reflexión final y cierre del programa: Discusión abierta donde los alumnos comparten sus experiencias y aprendizajes más significativos. El profesor también comparte sus observaciones y reflexiona sobre el desarrollo del programa. Entrega de diplomas de participación y pequeña celebración con música y aperitivos (si es posible).</p>
<b>Recursos personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un profesor principal</li> <li>• Un asistente educativo</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluaciones y rúbricas</li> <li>• Diarios emocionales</li> <li>• Diplomas o certificados de participación</li> <li>• Música y aperitivos (opcional)</li> </ul>
<b>Recursos espaciales</b>	Aula con disposición para trabajo individual y discusión grupal
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en el cuestionario final</li> <li>• Implicación en el mantenimiento del diario emocional y del registro de emociones a través de las expresiones artísticas.</li> <li>• Participación activa en la reflexión y el feedback grupal.</li> <li>• Consecución de los objetivos del programa según la rúbrica.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

### 3.8. Temporalización/cronograma

La temporalización del programa se presenta a través de un Diagrama de Gantt, en el que se observan las diferentes sesiones, y las semanas, y el tiempo de duración del programa a lo largo de tres meses de un curso escolar:



### 3.9. Evaluación

La evaluación del programa de intervención la aplicaremos en tres momentos temporales: una Evaluación Inicial o Pre-Test, una Evaluación Procesual o Formativa, y una Evaluación Final Sumativa o Post-Test

**1. Evaluación Inicial o Pre-Test:** Esta evaluación tendrá lugar previamente al desarrollo del programa y su objetivo es identificar el nivel inicial de Inteligencia Emocional del alumnado, así como realizar un diagnóstico o análisis de los conocimientos, necesidades, o habilidades que tiene el grupo con el que se trabajará.

Esta evaluación se llevará a cabo a través de un cuestionario estandarizado conocido como Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (TEIQue-SF) validado por Laborde et al. (2016). Este presenta una escala de respuesta tipo Likert de siete opciones, que van de 1 “totalmente en desacuerdo”, a 7 “totalmente de acuerdo”, es la versión corta del cuestionario formada por 30 ítems que miden dimensiones como la emocionalidad, el autocontrol, la sociabilidad, y el bienestar (Ver Anexo F).

**2. Evaluación Procesual o Formativa:** Esta evaluación se desarrollará a lo largo del programa de manera continua. Su objetivo es monitorear el progreso del alumnado durante la implementación del programa. Para ello se emplearán los diarios emocionales donde los alumnos y alumnas registrarán sus emociones diarias y cómo las gestionaron. Por otro lado, se empleará la técnica de la observación diaria del profesor, con el fin de realizar un seguimiento continuo del comportamiento y participación del alumnado durante las sesiones. Para ello, se reflejarán los objetivos alcanzados en cada una de las actividades a través de un registro de observación. Dicho registro se realizará en cada sesión y actividad realizada (Ver Anexo G).

**3. Evaluación Final o Post-Test:** Esta evaluación tendrá lugar en la última sesión una vez finalizado el programa. Su objetivo es evaluar el impacto global del programa en el desarrollo de la Inteligencia Emocional del alumnado. Para ello se empleará una rúbrica final de elaboración propia que se utilizará para evaluar el grado de consecución de los objetivos del programa al finalizar el mismo (Ver Anexo H). Cada criterio se evaluará en una escala de 1 a 4, donde 1 es el nivel más bajo de desempeño y 4 es el más alto. Se deberán sumar las puntuaciones obtenidas en cada criterio para obtener una puntuación total, la puntuación máxima posible es 40 (10 criterios x 4 puntos). La interpretación de los resultados se realizará basándonos en la siguiente clasificación:

- 0-10 puntos: Nivel Básico
- 11-20 puntos: Nivel Intermedio
- 21-30 puntos: Nivel Avanzado
- 31-40 puntos: Nivel Experto

Además de la evaluación a través de la rúbrica, se volverá a aplicar con el alumnado nuevamente el Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (TEIQue-SF) aplicado en la evaluación inicial para medir y comparar ambos cuestionarios y resultados e identificar si existen cambios producidos respecto al nivel de adquisición y desarrollo de la Inteligencia emocional.

### 3.10. Atención a la diversidad

Las medidas de atención a la diversidad se definen como las estrategias y adaptaciones que se implementan en el contexto educativo para garantizar la inclusión y el verdadero aprendizaje de todo el alumnado, independientemente de sus características individuales. Estas medidas están respaldadas por la normativa legal vigente, como la Ley Orgánica 8/2013 para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) y la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), que promueven la educación inclusiva. A continuación, se enumeran algunas posibles adaptaciones para atender la diversidad en el desarrollo del programa que nos ocupa:

- Alumnos con Discapacidad Visual:
  - Uso de materiales en braille o con letras grandes, y recursos digitales accesibles.
  - Asegurar un entorno físico accesible, con señalización táctil y auditiva.
- Alumnos con Discapacidad Auditiva:
  - Incluir intérpretes de lengua de signos y recursos visuales: subtítulos y gráficos.
  - Tecnología de Apoyo: Uso de dispositivos de amplificación de sonido.
- Alumnos con Discapacidad Motora:
  - Aulas adaptadas para el acceso y movilidad de sillas de ruedas.
  - Modificación de actividades físicas para asegurar la participación del alumnado.
- Alumnos con Trastorno del Espectro Autista (TEA):
  - Utilización de horarios visuales y rutinas claras para reducir la ansiedad.
  - Sesiones de apoyo individuales para trabajar habilidades sociales y emocionales.
- Adaptación de Tiempos y Criterios de Evaluación:
  - Proporcionar tiempo adicional para la realización de actividades y evaluaciones.
  - Ajustar los criterios de evaluación para reflejar los logros individuales y el progreso personal de cada alumno/a.

Con estas medidas se busca asegurar que todo el alumnado pueda participar plenamente en el programa y beneficiarse de las actividades diseñadas para desarrollar su inteligencia emocional. La atención a la diversidad es esencial para crear un entorno educativo inclusivo y equitativo que respete y valore las diferencias individuales.

## 4. Conclusiones

El Programa de Intervención diseñado para desarrollar la IE en 5° de EP ha demostrado ser efectivo para alcanzar los objetivos específicos planteados. De acuerdo con el primer objetivo específico, el programa acerca al alumnado a los conceptos teóricos relacionados con la IE y el mundo de las emociones a través de actividades didácticas y materiales audiovisuales.

En relación con el segundo objetivo específico, el programa mejora la conciencia emocional mediante el uso de diarios emocionales y actividades de autoconocimiento, a través de los cuales los estudiantes pueden desarrollar habilidades de introspección, así como aprender a identificar y comprender sus propias emociones y en consecuencia, las de los demás. Respecto al tercer objetivo específico, a través del programa se fomenta la regulación emocional enseñando estrategias como técnicas de respiración y mindfulness, la técnica del semáforo, y actividades como "Cosas que hacer para sentirme mejor." De esta forma los estudiantes mejoran en la gestión de sus emociones a partir de la inmersión en diferentes situaciones cotidianas, aprendiendo a expresar sus emociones correctamente a través del control de la ira, así como de la tristeza o la frustración.

En cuanto al cuarto objetivo específico, el programa promueve la empatía mediante juegos de roles y actividades de reflexión. El alumnado puede desarrollar una mayor capacidad para ponerse en el lugar de los demás y responder con sensibilidad a las emociones ajenas a través de actividades colaborativas, comunicación, y asertividad. Habilidades que también se potencian dentro del quinto objetivo específico a través de dinámicas como "El círculo de la empatía" donde se fomenta la escucha activa y la expresión emocional. Finalmente, en relación con el sexto objetivo específico, a través del diseño de este programa se potencian las habilidades de resolución de conflictos mediante simulaciones y debates sobre situaciones comunes. Así, los alumnos y alumnas aprenderán técnicas de resolución de conflictos y toma de decisiones de manera constructiva y colaborativa, lo cual se reflejará en su capacidad para resolver desacuerdos de manera más eficaz y pacífica.

En definitiva, se considera que el programa ha cumplido con éxito sus objetivos, focalizándose en la IE intrapersonal, es decir, las competencias del autoconocimiento y la conciencia emocional individual, las cuales nos ayudan a reconocer, detectar, y poner nombre a lo que sentimos, lo cual fundamenta el resto de aspectos relacionados con la IE. Así, el programa contribuye al desarrollo integral de la IE en el alumnado de 5° de EP, preparándolos para enfrentar los desafíos emocionales que acontecerán en su desarrollo y vida cotidiana.

## 5. Limitaciones y futuras líneas de intervención

### 5.1. Limitaciones

En este apartado hablaremos de algunas limitaciones a considerar en el programa. En primer lugar, aunque las actividades están diseñadas específicamente para estudiantes de 5º de primaria, adaptar el programa a alumnos/as más jóvenes o mayores podría requerir modificaciones significativas en el contenido y la metodología enriqueciendo así el programa. Además, la propuesta ha sido diseñada con un contexto sociocultural específico en mente, pero la diversidad de contextos socioeconómicos y culturales puede influir en la efectividad, y es posible que se requieran adaptaciones para implementarlo en otros entornos. Por ejemplo, las percepciones y expresiones de emociones pueden variar entre diferentes culturas, lo que podría afectar la recepción y comprensión de las actividades propuestas. Por otro lado, el número de diez sesiones puede no ser suficiente para alcanzar todos los objetivos de manera exhaustiva, aunque el alumnado puede mostrar mejoras, un programa más largo podría consolidar mejor las habilidades y proporcionar un seguimiento más continuo.

La formación de los educadores es otra limitación significativa. La implementación exitosa del programa depende en gran medida de la capacidad de los docentes para guiar a los estudiantes a través de las actividades. Esto implica que los educadores deben recibir una formación específica en IE, didáctica, y en las técnicas y estrategias propuestas. Sin dicha formación, es posible que los educadores no puedan implementar eficazmente las actividades ni manejar adecuadamente las dinámicas o cuestiones emocionales que puedan surgir. Asimismo, la influencia del tipo de educación emocional recibida en el hogar también puede afectar los resultados del programa. Los niños que ya reciben apoyo emocional y modelado en casa pueden beneficiarse más rápidamente del programa en comparación con aquellos que no tienen este tipo de soporte. Esto crea una variabilidad en los resultados que puede no estar directamente relacionada con la efectividad del programa en sí. Por otro lado, el programa no aborda otras posibles dimensiones de la IE como la Inteligencia Emocional aplicada en el contexto digital, que es cada vez más relevante en nuestra sociedad. Esta omisión puede limitar la aplicabilidad del programa en un entorno educativo moderno donde las interacciones digitales y sus riesgos están a la orden del día.

En definitiva, aunque el programa presenta un enfoque integral para desarrollar la Inteligencia Emocional en la etapa evolutiva seleccionada, se deben considerar estas limitaciones para futuras implementaciones y adaptaciones, asegurando que se aborden las necesidades específicas de distintos grupos y contextos educativos.

## 5.2. Futuras líneas de intervención

La propuesta del programa presentado en este TFM aporta una visión innovadora y relevante en el contexto educativo actual. La novedad radica en su enfoque integral, que combina actividades teóricas y prácticas adaptadas a la edad y contexto sociocultural de los estudiantes, promoviendo un desarrollo emocional holístico, además de su enfoque centrado en la IE intrapersonal, que generalmente se encuentra a la sombra de la interpersonal o social. La relevancia práctica de esta intervención se manifiesta en la capacidad del alumnado para aplicar las habilidades aprendidas en diversos contextos de su vida diaria, mejorando no solo su rendimiento académico, sino también sus relaciones y bienestar personal. Al abordar directamente la autoconciencia, la expresión emocional, o la gestión emocional, el programa contribuye a la formación de individuos más resilientes y emocionalmente inteligentes, mencionando a la resiliencia como la habilidad principal de la gestión del estrés, y por consecuencia, del bienestar psicológico y emocional de las personas (Ortega et al., 2018).

El alcance del programa, aunque inicialmente diseñado para 5º de EP, como hemos mencionado en el apartado anterior, puede ser extendido y adaptado a otros niveles educativos y contextos socioculturales, asegurando que las actividades sean pertinentes y efectivas. Para futuras líneas de trabajo, sería relevante llevar a ampliación a todos los niveles educativos permitiendo una continuidad en el desarrollo de la IE a lo largo de toda la trayectoria escolar. Además, también sería interesante la evaluación longitudinal del programa, a través de la implementación de estudios longitudinales que evalúen el impacto a largo plazo en el desarrollo adulto del alumnado, midiendo aspectos como el éxito profesional y personal, el afrontamiento del estrés, las dinámicas de relación adultas, e incluso, el estado de salud física.

Por otro lado, sería relevante como futura línea de trabajo la formación específica para educadores, desarrollando programas de formación y certificación para docentes en IE, asegurando la implementación eficaz de las estrategias propuestas. Asimismo, resultaría importante la integración de la IE en el currículum digital. Poveda et al. (2020) destaca la necesidad de programas educativos que integren la IE para mejorar los patrones de interacción digital y el uso responsable de la tecnología con uno mismo y con los que nos rodean.

En definitiva, la implementación y expansión del programa diseñado en este TFM puede contribuir significativamente a la formación temprana en IE, ofreciendo al alumnado las herramientas necesarias para hacer frente a los desafíos emocionales internos, y los derivados de la interacción con el mundo, fomentando así una convivencia de paz, comprensión, y un clima social general de bienestar mental y emocional.

## 6. Referencias bibliográficas

- Abarca, M. (2023). *La Educación Emocional en la Educación Primaria: Currículo y práctica*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Barcelona.
- Añel, R. M., García, I., Bravo R., & Carballeira, J. D. (2021). Historia clínica y receta electrónica: riesgos y beneficios detectados desde su implantación. Diseño, despliegue y usos seguros. *Atención Primaria*, 53 (1), 2-11. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102220>
- Banks, J. A. (2008). *An Introduction to Multicultural Education*. Pearson.
- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Multi-Health Systems. [https://www.researchgate.net/publication/6509274\\_The\\_Bar-On\\_Model\\_of\\_Emotional-Social\\_Intelligence](https://www.researchgate.net/publication/6509274_The_Bar-On_Model_of_Emotional-Social_Intelligence)
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 9 (3), 95-114. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. y Warner, R. M. (2014). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1387-1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 3 (1), 88-103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*. Octaedro.
- Castillo, R., Galan, A. & Pena, M. (2017). Resultados preliminares del método RULER en la inteligencia emocional y el compromiso laboral de profesores españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15 (3), 641-664. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6308268>
- Díaz, J. L. & Flores, E. O. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud Mental*, 24, (4), 20-35.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of

- school-based universal interventions. *Child Development*, 82 (1), 405-432.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual review of psychology*, 51 (1), 665-697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Fridja, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Henaó, C. y García, C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7 (2), 789-793.  
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614009.pdf>
- Jones, S. M., Bailey, R., Barnes, S. P., & Partee, A. (2015). *A comprehensive review of SEL programs for elementary school students*. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta, *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. Guilford Publications.
- Kemper, T. D. (1987). How many emotions are there? Wedding the social and autonomic components. *American Journal of Sociology*, 93 (2), 263-289.  
<https://doi.org/10.1086/228745>
- Laborde, S., Allen, M. y Guillen, F. (2016). Construct and concurrent validity of the short and long-form versions of the trait emotional intelligence questionnaire. *Personality & Individual Differences*, 101 (25), 232-235. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.009>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre que modifica la Ley Orgánica de Educación (2020). *Boletín Oficial del Estado*. 340, 30 de diciembre de 2020, 122868 a 122953.  
<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Ley Orgánica de Educación (LOE). (2006). BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006, pp. 17158-17212.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15 (3), 197-215.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2008). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 36 (4), 288-293. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160289699000161?via%3Dihub>
- Ortega, Z. & Mijares, B. (2018). Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *Orbis: Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 39 (13) 30-43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7149438.pdf>
- Perpiña G., Sidera F., & Serrat E. (2021). Rendimiento académico en educación primaria: Relaciones con Inteligencia Emocional y las Habilidades sociales. *Revista de Educación*, 34 (12), 291-319. <https://recyt.fecyt.es/index.php/Redu/article/view/90454/67422>
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15 (1), 1-12. <https://doi.org/10.1159/000271225>
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row.
- Poveda, P., Derly, F., & Cifuentes, J. E. (2020). Incorporación de las tecnologías de información y comunicación (TIC) durante el proceso de aprendizaje en la educación superior. *Formación universitaria*, 13 (6), 95-104. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000600095>
- Rebollo, E. y de la Peña, C. (2017). Estudio de la Inteligencia Emocional y Función Ejecutiva en Educación Primaria. *ReiDoCrea*, 6 (3), 29-36. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/44253/6-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sáenz, P. y Medina, A. (2021). La educación emocional en la legislación educativa en España y Andalucía. *Investigación en la Escuela*, 104 (39), 29-40. <http://dx.doi.org/10.12795/IE.2021.i104.03>
- Sáenz, P. (2020). *Educar Emocionando*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9 (3), 185-211. Baywood Publishing. [http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer\\_1989\\_EmotionalIntelligence.pdf](http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionalIntelligence.pdf)
- Sandoval, C., & López, O. (2017). Educación, psicología y coaching: un entramado positivo. *Educatio Siglo XXI*, 35 (1), 145-164. <https://doi.org/10.6018/j/286261>

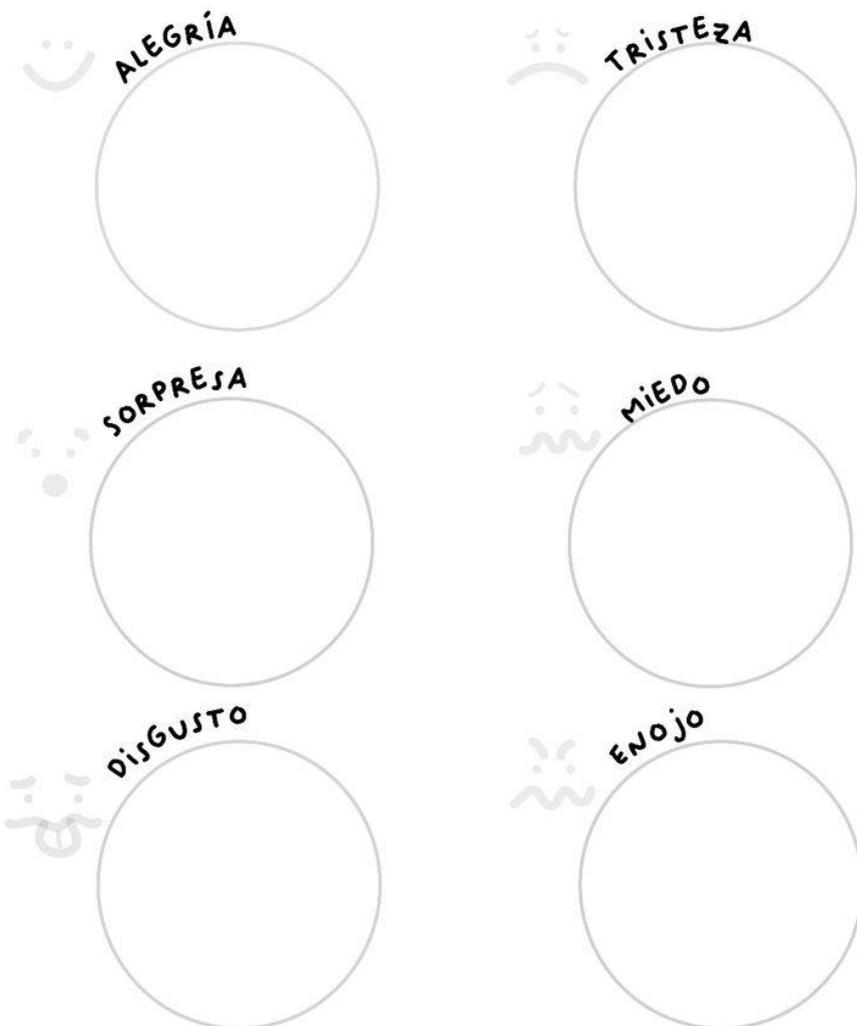
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7 (4), 233–269.  
<https://doi.org/10.1080/02699939308409189>
- UNESCO. (2019). *Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action*.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244600>
- Valenzuela A., & Portillo, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22 (3), 228-242.  
<https://dx.doi.org/10.15359/ree.22-3.11>

## 7. Anexos

### ANEXO A. Mis emociones

# MIS EMOCIONES

1. Dibuja una experiencia que te haya provocado sentir:
2. Traza de verde el círculo de las emociones que se sienten CÓMODAS, y de rojo las que se sienten INCÓMODAS



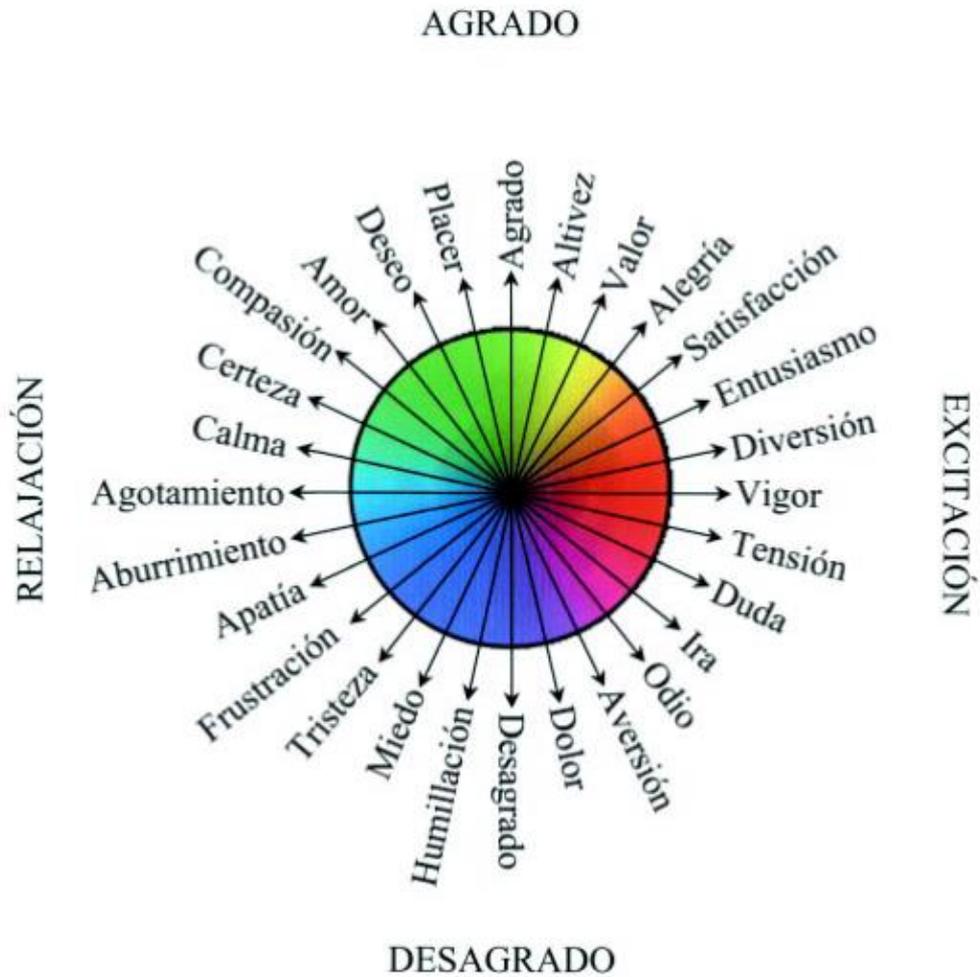
Fuente: Elaboración propia a través de Canvas

## **ANEXO B. Bolsa de las situaciones (para recortar)**

Te asusta mucho la oscuridad y se ha ido la luz en casa debido a una tormenta.	Estás haciendo los deberes de matemáticas y no te sale un ejercicio.
Estás en el parque con tu perrito pero de repente no lo encuentras, se ha perdido.	En una reunión familiar un primo/a se burla de tu ropa.
Tu hermano/a te ha roto tu juguete favorito.	La profesora en clase te manda repetir un ejercicio porque lo habías hecho mal
Tienes una excursión con tus amigos/as planeada y tres días antes tus padres te dicen que no puedes ir.	No quieres comer un plato que no te gusta pero tus padres te dicen que no vas con tus amigos/as si no lo terminas.
A todos tus amigos/as les han invitado a una fiesta de cumpleaños menos a ti.	Estás jugando a un videojuego que te encanta y tu madre te dice que termines ya.
Habían prometido comprarte un helado pero se ha hecho tarde y te dicen que mejor no.	Un compañero/a interrumpe constantemente ante una actividad de grupo o juego.
Un amigo/a te quita el balón en el patio sin permiso.	Un compañero/a se niega a compartir sus rotuladores contigo.
Suspendiste un examen que llevabas mucho tiempo preparando.	Te has enterado que tus amigos/as han hablado mal de ti a tus espaldas.
Un compañero/a arruina accidentalmente un dibujo que hiciste para clase.	No te compran un juguete que deseas.

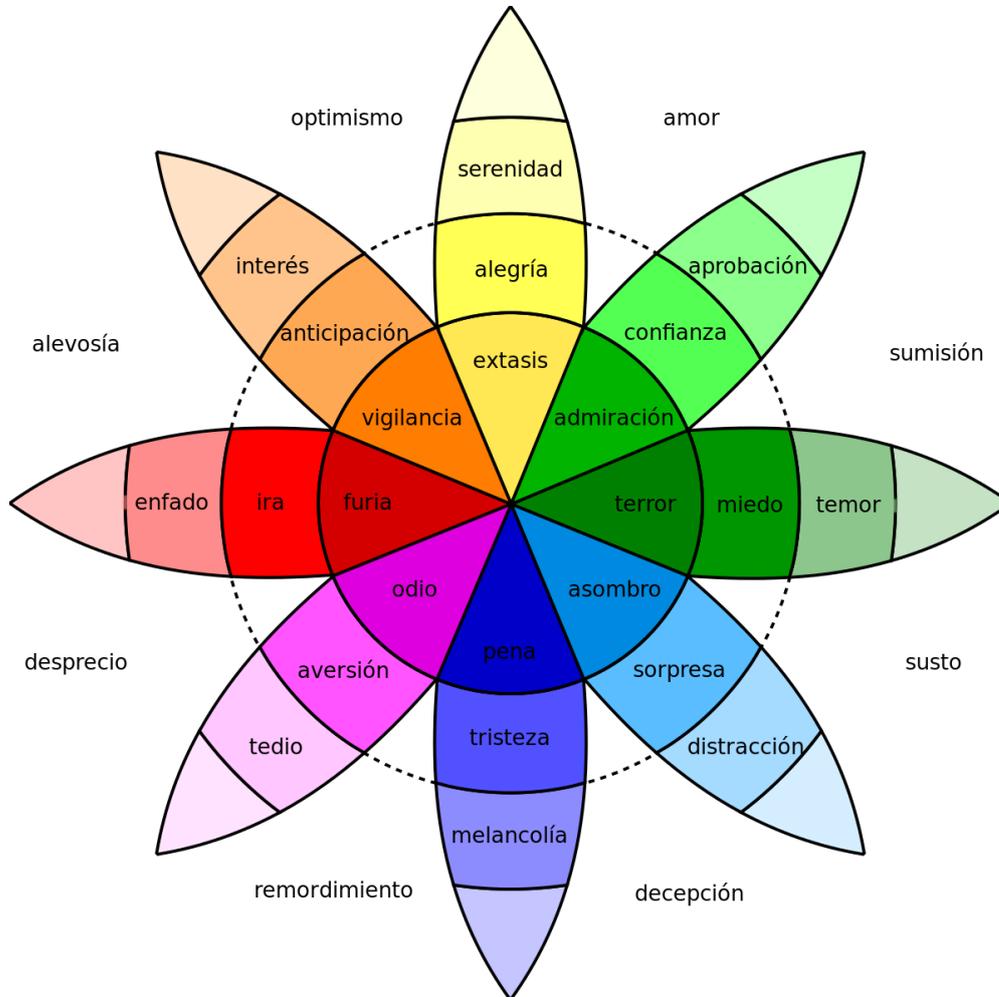
Fuente: Elaboración propia

## ANEXO C. Rueda de emociones: energía-gradabilidad



Rueda de la estructura de las emociones extraída de Díaz (2010)

## ANEXO D. La flor de putchik



Flor de las emociones de Plutchik (1980)

## ANEXO E. Caja mágica de soluciones



Fuente: Elaboración Propia

## ANEXO F. Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (TEIQUE-SF)

### Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (Versión Corta) (TEIQUE-SF) Cooper, A. y Petrides, K. V. (2010)

*Instrucciones:* Por favor, responda cada una de las afirmaciones expuestas más abajo poniendo un círculo alrededor del número que mejor refleja su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación. Lea cada afirmación y escoja la respuesta que se corresponda mejor con su manera más frecuente de ser, pensar o actuar. NO piense demasiado sobre el significado exacto de la afirmación. Responda con sinceridad. NO hay respuestas correctas o incorrectas. Hay siete posibles respuestas a cada afirmación, variando desde “Completamente en Desacuerdo” (nº 1) hasta “Completamente de Acuerdo” (nº 7).

1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7

**Completamente en Desacuerdo** **Completamente de Acuerdo**

	1	2	3	4	5	6	7
1. No tengo dificultad para expresar mis emociones con palabras.	1	2	3	4	5	6	7
2. A menudo me resulta difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	1	2	3	4	5	6	7
3. En general soy una persona con alta motivación.	1	2	3	4	5	6	7
4. Me cuesta controlar mis emociones.	1	2	3	4	5	6	7
5. En general no encuentro la vida agradable.	1	2	3	4	5	6	7
6. Puedo relacionarme fácilmente con la gente.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tiendo a cambiar de opinión frecuentemente.	1	2	3	4	5	6	7
8. Muchas veces no consigo tener claro qué emoción estoy sintiendo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Creo que poseo buenas cualidades.	1	2	3	4	5	6	7
10. En muchas ocasiones me resulta difícil defender mis derechos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Soy capaz de influir en los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soy pesimista en la mayoría de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Las personas de mi entorno más cercano se quejan de que no les trato bien.	1	2	3	4	5	6	7
14. Me cuesta trabajo adaptarme a los cambios.	1	2	3	4	5	6	7
15. En general soy capaz de afrontar situaciones estresantes.	1	2	3	4	5	6	7
16. A menudo siento dificultad para mostrar mi afecto a las personas más allegadas.	1	2	3	4	5	6	7
17. Soy capaz de “ponerme en la piel” de los demás y sentir sus emociones.	1	2	3	4	5	6	7
18. Me cuesta motivarme por lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
19. Puedo encontrar diferentes maneras de controlar mis emociones cuando lo deseo.	1	2	3	4	5	6	7
20. En general estoy encantado/a con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
21. Me considero un/a buen/a negociador/a.	1	2	3	4	5	6	7
22. Me implicó, sin pensar lo suficiente, en cosas que más tarde desearía poder dejar.	1	2	3	4	5	6	7
23. A menudo me detengo a pensar sobre mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
24. Creo que estoy lleno/a de virtudes.	1	2	3	4	5	6	7
25. En una discusión tiendo a ceder incluso cuando sé que estoy en lo cierto.	1	2	3	4	5	6	7
26. No creo tener ningún poder sobre los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
27. En general creo que las cosas me irán bien en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
28. Me cuesta conectar con las personas, incluso con aquéllas más cercanas a mí.	1	2	3	4	5	6	7
29. Por lo general soy capaz de adaptarme a nuevas situaciones.	1	2	3	4	5	6	7
30. Algunas personas me admiran por ser tan tranquilo/a.	1	2	3	4	5	6	7

LABORDE, S., ALLEN, M. y GUILLÉN, F. (2016). Construct and concurrent validity of the short- and long-form versions of the trait emotional intelligence questionnaire. *Personality & Individual Differences*, 101, 232-235.

## **ANEXO G. Registro de Observación**

### **Sesión 1: Introducción a la Inteligencia Emocional**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha: [Fecha]
- Objetivo de la Observación: Evaluar la comprensión inicial de los conceptos básicos de inteligencia emocional y el nivel de participación de los estudiantes.
- Indicadores de Observación:
  - Participación activa durante la discusión inicial.
  - Comprensión de los conceptos básicos.
  - Interacción positiva entre los estudiantes.
  - Capacidad para identificar emociones básicas.

#### **Comentarios:**

Ejemplo: "Los estudiantes mostraron un buen nivel de participación y comprensión de los conceptos básicos de inteligencia emocional. Hubo una interacción positiva, aunque algunos alumnos necesitaron más tiempo para identificar ciertas emociones."

### **Sesión 2: Las Leyes de las Emociones**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:
- Objetivo de la Observación: Evaluar la comprensión de las leyes de las emociones y la capacidad para aplicarlas en ejemplos prácticos.
- Indicadores de Observación:
  - Comprensión de las leyes de las emociones.
  - Aplicación de las leyes a ejemplos prácticos.
  - Participación en discusiones grupales.
  - Colaboración en actividades de grupo.

#### **Comentarios:**

Ejemplo: "La mayoría de los estudiantes entendieron las leyes de las emociones y pudieron aplicarlas a ejemplos prácticos. La participación en las discusiones grupales fue alta."

### **Sesión 3: ¿Cómo Soy? ¿Qué me Irrita o me Enfada?**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:

- Objetivo de la Observación: Evaluar el autoconocimiento y la identificación de factores que provocan ira en los estudiantes.
- Indicadores de Observación:
  - Capacidad para autoevaluarse.
  - Identificación de factores desencadenantes de la ira.
  - Uso adecuado de la técnica del volcán.
  - Participación en actividades de reflexión.

**Comentarios:**

Ejemplo: "Los estudiantes mostraron una buena capacidad de autoevaluación y pudieron identificar factores que les provocan ira. La técnica del volcán fue bien recibida y utilizada."

**Sesión 4: ¿Qué emoción siento?**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:
- Objetivo de la Observación: Evaluar la capacidad para identificar emociones y comprender sus niveles de energía y agradabilidad.
- Indicadores de Observación:
  - Identificación correcta de emociones.
  - Comprensión de niveles de energía y agradabilidad.
  - Uso de síntomas físicos para identificar emociones.
  - Participación en actividades grupales.

**Comentarios:**

Ejemplo: "La mayoría de los estudiantes pudieron identificar correctamente las emociones y comprendieron los niveles de energía y agradabilidad. La participación en actividades grupales fue activa."

**Sesión 5: La flor de Plutchik**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:
- Objetivo de la Observación: Evaluar la comprensión de las emociones utilizando la flor de Plutchik.
- Indicadores de Observación:

- Uso efectivo de la flor de Plutchik.
- Comprensión de las emociones en diferentes situaciones.
- Participación en actividades de identificación de emociones.
- Colaboración en actividades grupales.

**Comentarios:**

Ejemplo: "Los estudiantes utilizaron efectivamente la flor de Plutchik para comprender emociones en diferentes situaciones. La colaboración en actividades grupales fue destacable."

**Sesión 6: Gestiono mis emociones**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:
- Objetivo de la Observación: Evaluar la aplicación de técnicas de gestión emocional como oler flor-soplar vela, respiración y mindfulness, técnica del semáforo y cosas que hacer para sentirse mejor.
- Indicadores de Observación:
  - Aplicación de la técnica oler flor-soplar vela.
  - Aplicación de técnicas de respiración y mindfulness.
  - Uso de la técnica del semáforo.
  - Participación en actividades de "cosas que hacer para sentirse mejor."

**Comentarios:**

Ejemplo: "Los estudiantes aplicaron con éxito las técnicas de gestión emocional. La técnica del semáforo fue especialmente útil y bien comprendida por los alumnos."

**Sesión 7: El círculo de la empatía**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:
- Objetivo de la Observación: Evaluar la capacidad de comunicación emocional y escucha activa.
- Indicadores de Observación:
  - Capacidad para expresar emociones verbalmente.
  - Participación en actividades de escucha activa.
  - Colaboración en dinámicas de grupo.
  - Comprensión de la importancia de la comunicación emocional.

**Comentarios:**

Ejemplo: "Los estudiantes mostraron habilidades efectivas en la expresión verbal de emociones y participaron activamente en actividades de escucha."

**Sesión 8: Visionado y Análisis de Video**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:
- Objetivo de la Observación: Evaluar la comprensión de la inteligencia emocional a través del análisis de personajes en un video.
- Indicadores de Observación:
  - Comprensión del contenido del video.
  - Análisis de emociones y comportamientos de los personajes.
  - Participación en discusiones post-visionado.
  - Reflexión sobre las soluciones presentadas en el video.

**Comentarios:**

Ejemplo: "La comprensión del contenido del video fue buena. Los estudiantes pudieron analizar correctamente las emociones de los personajes y participaron en discusiones reflexivas."

**Sesión 9: Proyecto sobre Inteligencia Emocional**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:
- Objetivo de la Observación: Evaluar la planificación y ejecución de un proyecto grupal sobre inteligencia emocional.
- Indicadores de Observación:
  - Colaboración en la planificación del proyecto.
  - Creatividad en la presentación del proyecto.
  - Comprensión de los conceptos de inteligencia emocional.
  - Participación equitativa en el trabajo grupal.

**Comentarios:**

Ejemplo: "Los estudiantes mostraron una colaboración eficaz y creatividad en la presentación del proyecto. La comprensión de los conceptos de inteligencia emocional fue evidente."

### **Sesión 10: Evaluación y Cierre del Programa**

- Observador: [Nombre del Observador]
- Fecha:
- Objetivo de la Observación: Evaluar el conocimiento adquirido y reflexionar sobre el aprendizaje a lo largo del programa.
- Indicadores de Observación:
  - Participación en la evaluación sumativa.
  - Reflexión sobre el aprendizaje personal.
  - Comprensión de los conceptos clave del programa
  - Originalidad en las exposiciones finales de expresión emocional artística.
  - Participación en la discusión de cierre.

#### **Comentarios:**

Ejemplo: "Los estudiantes participaron activamente en la evaluación sumativa y reflexionaron sobre su aprendizaje. Mostraron una buena comprensión de los conceptos clave del programa. El nivel de originalidad de media es bastante alto en la clase".

## Anexo H. Rúbrica de evaluación

Criterio	Nivel Básico	Nivel Intermedio	Nivel avanzado	Nivel Experto
Identificación de Emociones	Tiene dificultades para identificar emociones propias y ajenas.	Identifica emociones propias con ayuda, pero tiene dificultades con las emociones ajenas.	Identifica emociones propias y ajenas de manera adecuada la mayoría del tiempo.	Identifica emociones propias y ajenas de manera precisa y sin ayuda.
Gestión de Emociones	Muestra dificultades significativas para gestionar sus emociones.	Gestiona sus emociones en algunas situaciones con ayuda.	Gestiona sus emociones de manera adecuada en la mayoría de las situaciones.	Gestiona sus emociones de manera eficaz en todas las situaciones.
Empatía y Comprensión de los Demás	Muestra poca empatía y comprensión hacia los demás.	Muestra empatía y comprensión en situaciones específicas con ayuda.	Muestra empatía y comprensión de manera consistente en la mayoría de las situaciones.	Muestra una empatía y comprensión profunda y constante hacia los demás.
Comunicación y Escucha Activa	Tiene dificultades para comunicarse y escuchar activamente.	Se comunica y escucha activamente en algunas situaciones con ayuda.	Se comunica y escucha activamente en la mayoría de las situaciones.	Se comunica y escucha activamente de manera eficaz en todas las situaciones.
Trabajo en Equipo y Colaboración	Tiene dificultades para trabajar en equipo y colaborar con otros.	Trabaja en equipo y colabora en situaciones específicas con ayuda.	Trabaja en equipo y colabora de manera adecuada en la mayoría de las situaciones.	Trabaja en equipo y colabora de manera excelente y constante.
Aplicación de Técnicas de Relajación	No aplica técnicas de relajación de manera efectiva.	Aplica técnicas de relajación con ayuda en situaciones específicas.	Aplica técnicas de relajación de manera adecuada en la mayoría de las situaciones.	Aplica técnicas de relajación de manera eficaz en todas las situaciones.

Reflexión y Autoconocimiento	Muestra poca capacidad de reflexión y autoconocimiento.	Reflexiona sobre sus emociones y comportamientos en situaciones específicas con ayuda.	Reflexiona sobre sus emociones y comportamientos de manera adecuada la mayoría del tiempo.	Muestra una reflexión y autoconocimiento profundo y constante.
Conocimiento de la Inteligencia Emocional	Demuestra un conocimiento limitado de los conceptos básicos de la inteligencia emocional.	Demuestra un conocimiento básico de la inteligencia emocional con ayuda.	Demuestra un buen conocimiento de la inteligencia emocional la mayoría del tiempo.	Demuestra un conocimiento profundo y detallado de la inteligencia emocional.
Participación en Actividades del Programa	Participa de manera mínima en las actividades del programa.	Participa en algunas actividades del programa con ayuda.	Participa activamente en la mayoría de las actividades del programa.	Participa activamente y con entusiasmo en todas las actividades del programa.
Uso de Herramientas de Evaluación	Tiene dificultades para utilizar las herramientas de evaluación de manera efectiva.	Utiliza herramientas de evaluación en algunas situaciones con ayuda.	Utiliza herramientas de evaluación de manera adecuada en la mayoría de las situaciones.	Utiliza herramientas de evaluación de manera eficaz y autónoma.

Fuente: Elaboración Propia

## Índice de acrónimos

A continuación, se enumeran los diferentes acrónimos que se han utilizado a lo largo del trabajo:

**TFM:** Trabajo Fin de Máster

**IE:** Inteligencia Emocional

**EP:** Educación Primaria

**ABP:** Aprendizaje Basado en Proyectos